

運動が苦手という人たちへ（このシリーズについて）

あなたはからだを動かすことは好きですか？ きらいですか？ それと運動は得意ですか？ それとも苦手ですか？ 中には「大きらいだ」なんて人はいませんか？

この本は運動が苦手でこまっている子どもたちや、からだを動かすことがきらいな子どもたちのためにつくった“お宝の本”です。

よくこんなことがありますか？ 友だちと“よーい・ドン”で競走し、〇〇さんが1番で、△△さんが2番！ なんてね。でもその中でビリだった××さんは、何もいわずにはずかしそうにわらっている——こんな経験をした人はたくさんいると思います。そして、そこから「もうやりたくない」「どうせやっても楽しくない！」と思った人はいませんか。

でもね、これははずかしいことでも、バカにされるようなことでもありません。だってそんなこといったら、世界で1番足のはやい人が1番えらいことになってしまうよね。

からだを動かしたり、何かの運動に取り組んだりというのは、自分の動かしたいように自由にからだを動かし、自分が感じたこと、思ったこと、考えたことを自由に表現することです。まず大切なことは、自分が思い描いたようにからだを動かすことなのです。

でもそうはいってもすぐに自由にからだが動くわけではありません。「考えているんだけど、うまくできない」というのはだれにでもあることです。オリンピックに出るような選手でも、最初はみんな「できなかった」のです。

ではどうしたら自由にからだを動かし、また楽しくみんなと競争できるでしょうか。ここでこの本の“大事な宝”を四つお話しします。

- ①だれでもはじめはできません。その早さと道のりがちがうだけです。その人にはその人に合ったうまくなる道すじ（方法）が必ずあります。
- ②ただ順位をつけたり、はやさをくらべるのではなく、「どんなふうに競争をすればみんなが楽しくなるか」を考えることが大切です。
- ③友だちや先生の動きと自分の動きを見くらべながら、どんどん上手になることがあります。人と関わるのはうまくなる近道です。
- ④人間はどんな時でも頭をつかって行動しています。頭とからだをフルにつかって、どちらもたがやしながうまくなっていくのです。

運動やスポーツは、頭とからだをフルにつかって、楽しく競い合っでできあがった「人間をかしこくする文化」です。

さあこれから一緒に、自由に動かからだづくりをしていきましょう。きっとあなたの見える世界が広がっていきますよ！ では出発進行！

たのしく遊んで運動がうまくなる

第1巻

はう・あるく・はしる

「はしる」動きをたがやす

もくじ

からだの名前・呼び方 前見返し

運動が苦手という人たちへ（このシリーズについて） 0

この本をよむ人に（テーマと構成） 2

〈ステップⅠ〉動物の歩き方の進化の道すじを、自分のからだを動かしてやってみよう 4

- 1 手や足をつかわずに体幹（胴体）だけですめるかな？ 幼・低 4
- 2 サンショウウオのハイハイをまねて歩こう 幼・低 6
- 3 胴体（体幹）を床からもちあげて、いろいろなハイハイをしてみよう 幼・低 8
- 4 イヌ、ネコ、ウマ、ウサギなど、ほにゅう類の歩き方・走り方をまねてやってみよう 幼・低 10

〈ステップⅡ〉2本の足で立つ・歩く・走る運動の基礎・基本をたがやす 12

- 5 立つことが歩く・走るの基本 低 12
- 6 歩く・走る動きをたがやす① いろいろな地面を歩いたり走ったりしてみよう 低 14
- 7 歩く・走る動きをたがやす② いろいろな歩き方で歩く・走る 低 16
- 8 歩く・走る動きをたがやす③ からだの同じがわをうまくつかって歩く・走る 中 18
- 9 うまく・はやく走れるようになろう① 曲がりくねった走路を上手に走ろう 中 20
- 10 うまく・はやく走れるようになろう② あてっこベース走 中 22
- 11 うまく・はやく走れるようになろう③ スピードを上げて走ってみよう 中 24
- 12 校庭でたんきより走をしよう① 歩はばと足を動かすはやすさをコントロールしよう 高 26
- 13 校庭でたんきより走をしよう② たんきより走を楽しもう 高 28

この本について 子どもの周りの大人たちへ（あとがき） 30

「伴走者が必要です」 後見返し

2

サンショウウオの ハイハイをまねして歩こう

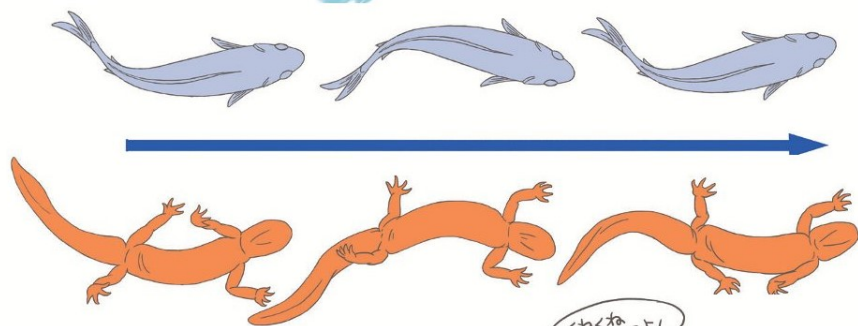
幼・低

1. イモリやサンショウウオは、はじめて4本のあしをもち、 水中でも陸上でも生活できる両せい類だ



両せい類は、みじかい4本のあしが胴体（体幹）からま横に出ているので、あしだけで体を地面からもちあげて歩くことができない。

両せい類は水辺にすんでいて、みじかい4本のあしを川底につけて、体（体幹）をくねらせながら、歩いたりおよいだりする。



両せい類の歩き方は、魚のおよぎ方
のとくちょうをうけついでいる。

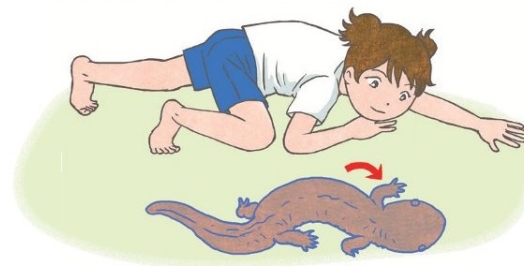


2. 両せい類のまねをしてハイハイをしてみよう！

①はらばいになって、手足をゆったりとのばす。



②からだをくねらせながら、左足を前にはこび、親指を床につける。



③右足（親指）で床をおして、からだをのびしながら、左手を前にのばす。

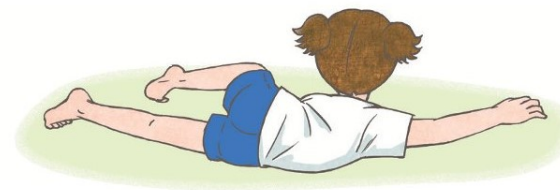
④同時に、からだを反対がわにくねらせて、右足を前にはこび、親指を床につける。

⑤右足（親指）で床をおして、からだをのびしながら、右手を前にのばす。

⑥同時に、からだを反対がわにくねらせて、左足を前にはこぶ。



①から⑥をくりかえして、からだを波うつようにくねらせながら、すすんでいく。



両せい類のあしと胴体（体幹）の動きの関係は、はちゅう類、ほにゅう類、サル、そしてわたしたちの手足と全身の動きの関係の基本としてうけつがれているのだ。

5

立つことが歩く・走るの基本 低

両足で立つ——前後左右へからだをかたむけて、足場と重心の関係
片足立ち、目をとじる、前後左右へ「オットット」で止まる、ぐるぐるまわり

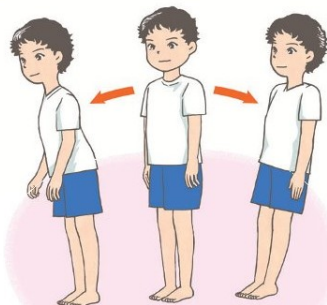
1. 両足で立ってバランスをとりながら動いてみよう



◀二つの体重計の上に立ってみよう。両方の体重計の
目もりが同じなら、まっすぐ立っている。



◀そのまま、腰を左右に
動かしてみよう。片方の
体重計が重くなるだろ
う。そうしたら、両方
の目もりが同じになるよ
うに上体を動かしてバ
ランスをとってみよう。



◀次は、からだを前や後ろにころびそうになるギリギ
リまで、たおしてみよう。どのぐらいまでたえられる
かな？ 後ろへたおすのはむずかしいぞ！



◀両足で立ったまま、前・横・
後ろ・横と、頭で空に円をかく
ように、ぐるぐるまわりをしてみ
よう。もし頭の上にエンピツを
つけたら、てんじょうにどれぐら
い大きな円をかけるかな？

2. 片足で立ってバランスをとりながら動いてみよう



◀片足で立ってみよう。10数えるあいだ立っていられ
るかな？ 右足でも左足でもやってみよう。

それができたら、目をとじて同じことをやってみ
よう。これも10数えるあいだ立っていられるかな。
次に、目をあけたままで、片足で右の方へ1歩・
2歩・3歩とケンケンして、4歩目でストップし
てみよう。うまくとまれるかな？
できたら、同じことを、左の方へ、前へ、後ろ
へもやってみよう。



◀片足で立てるところから、1、2、3、4と4歩で一回
りしてもとのところにもどってみよう。右回りも、左回
りもできるかな？ また、右足でも左足でもできるかな？



◀片足で立ったままで、いろんな姿勢をとってみよう。
バランスをくずさないように気をつけてね！

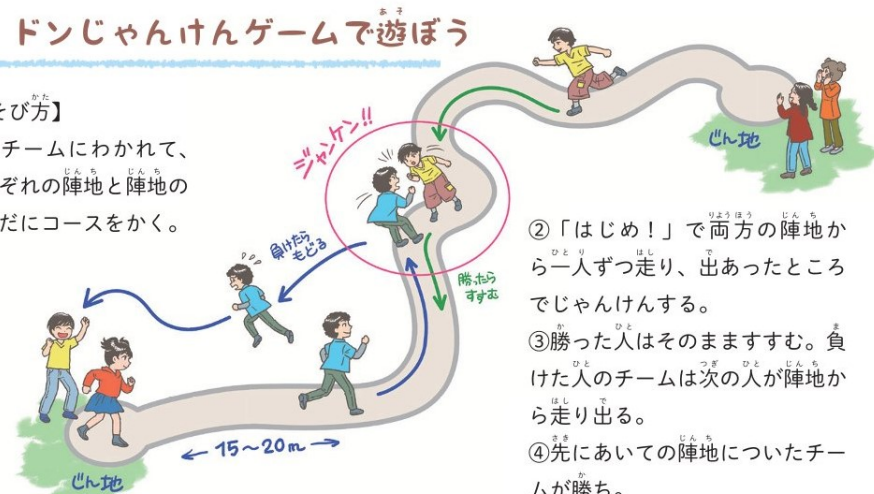
9

うまく・はやく走れるようになろう① 曲がりくねった走路を上手に走ろう 中

1. ドンじゃんけんゲームで遊ぼう

【あそび方】

① 2チームにわかれて、
それぞれの陣地と陣地の
あいだにコースをかく。

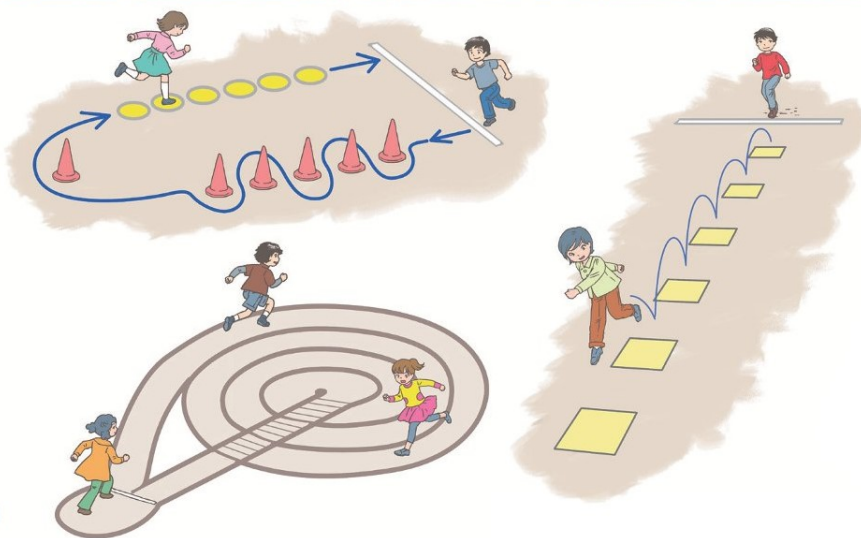


② 「はじめ!」で両方の陣地から一人ずつ走り、出あったところでじゃんけんする。

③ 勝った人はそのまますすむ。負けた人のチームは次の人が陣地から走り出る。

④ 先にあいての陣地についたチームが勝ち。

2. 曲がりくねった道、しょうがい物のある道を走ってみよう



3. ぐねぐね走をやろう

急なカーブ、ゆるやかなカーブ、ループ（一回り）などのある「ぐねぐねコース」をつくる（コースのはばは40cmくらい）。



▲ そのコースからはみ出さないようにして、
じょうずに、できるだけはやく走る。

4. おいかけっこをやろう

スタート地点に、2mぐらいはなれて立つ。
前の人が走り出したら後ろの人がおいかける。
1周するまでにげきれるか、とちゅうでつか
まるかのおいかけっこをする。



5. ぐねぐねコースに変化をもたせてやってみよう

しばふや砂場にもコースをつくる

コーンをおいてスラロームする

