

第3・4学年「『西予市パッケージ』で楽しく遊んで心と体を解きほぐそう」ー表現運動ー

西予市立三瓶小学校 水口 浩彰

表現運動は、自己の心身を解き放して、リズムやイメージの世界に没入してなりきって踊ることが楽しい運動です。表現運動に不慣れな子どもたちにとって、体を大きく使って動いたり人前で踊ったりすることには不安や緊張が伴います。それらの表現運動に対する苦手意識を軽減し、楽しみながら表現運動の基礎を身に付けることができる「表現遊び」を集約したものが「西予市パッケージ」です。

西予市では表現運動の基礎的な力を育てるために、四つの動きのめあてを定めました。

「①いろいろな動きで」「②息を合わせて」「③メリハリをつけて」「④縦と横を使って」

「西予市パッケージ」に集めた遊びは、四つのめあてに対応する形で分類しており、指導者は子どもたちの様子を考慮しながら、使いたい表現遊びの内容を選ぶことができます。どの遊びも5～10分間で終わる短いもので、授業の導入部分で活用しやすいものになっています。

時	第1時	第2・3時	第4～8時	第9時	第10時
はじめ	○ オリエンテーション ・学習の進め方 ・めあて確認	○ 西予市パッケージを使った、体ほぐし・心ほぐし遊び			
なか		○ 連想踊り ・カード作成	○ 場面踊り ・ペア話し合い	○ 練習タイム ・発表会準備	○ 発表会
おわり	○ 振り返り ・ウェビングマップやタブレットPCの活用				

以下に、西予市パッケージの内容の一部を紹介します。

めあて②「息をあわせて」を育む表現遊び

★ ならびかえよう



線から足が出るころだった。
手を貸してくれてありがとう！

- ① 4～6人のグループをランダムで作る。
 - ② 体育館の床のラインや、平均台、新聞紙で作った細い道に並ぶ。
 - ③ そのラインから1歩もはみ出すことなく、順番を入れ替え、誕生日順や、背の順など、並び順を工夫すると楽しくなる。
- ※ 協力的な動きをしている子どもを称揚する。
- ④ 慣れてきたら、より大人数での並び替えにチャレンジする。

めあて③「メリハリをつけて」を育む表現遊び

★ 新聞紙ムーブメント



友達が自分に合わせて
動いてくれて楽しいな！

- ① 新聞紙を1人1枚（ペアに1枚）持つ。
 - ② 教師、子どもは、新聞紙になりきって踊る。
- ※ 子どもが慣れてきたら、新聞紙に次のような操作を加えると、動きの幅が広がる。
- ・ねじる ・引っ張る ・折りたたむ ・こすり合わせる
 - ・破る ・丸める ・投げる 等
- ③ 子ども同士で、先生役と新聞紙役で役割を交代し、踊る。

【表現運動】「動きづくり」のための 西予市パッケージ

★ 授業始めの5～10分間で取り組み、心と体をほぐしましょう。

「西予市表現運動4つのめあて」に対応した、遊びやゲームを集めました。
子どもたちの日々の様子を見ながら、必要なものを先生方が自由に遊び
授業の導入等で使ってみてください。

めあて① いろいろな動きで (おぼろしさを付けて、いろいろな動きを楽しく)

ア★ からだジャンケン …説明書 1 ページ
イ★ いうこといっしょ やることいっしょ …説明書 2 ページ
ウ★ 言葉は動きに変えて …説明書 3 ページ
エ★ ジェスチャーしりとり …説明書 4 ページ

めあて② 息を合わせて (共通の動きを見ながら、合わせてみよう)

オ★ 本物と影 …説明書 5 ページ
カ★ 指先のさいみんじゅつし …説明書 6 ページ
キ★ ならびかえよう …説明書 7 ページ

めあて③ メリハリをつけて (大きく、小さく、速く、ゆっくり、動きを変えてみよう)

ク★ 新聞紙ムーブメント …説明書 8 ページ
ケ★ 動物おにごっこ …説明書 9 ページ

めあて④ たてど横を使って (場所を広く使って、動いてみよう)

コ★ かがみにうつつして …説明書 10 ページ
サ★ 電源地ゲーム …説明書 11 ページ

※ 活動後には、「気持ちの変化」「うれしかったこと」などを言葉で表現させてください。



令和6年2月 第132号
愛媛県小学校体育連盟
発行者 山本 智啓
編集 調査広報部
〒790-0846
松山市道後北代 10-41
湯築小学校内(事務局)
TEL (089) 925-5588
FAX (089) 925-9927
https://syoutairen.esnet.ed.jp/

第 36 回愛媛県小学校陸上運動記録会を終えて

11 月 13 日（月）、各都市大会で好成績を収めた代表児童が愛媛県総合運動公園ニンジニアスタジアムに集結し、第 36 回愛媛県小学校陸上運動記録会が開催されました。

開会式では、今治市立立花小学校の矢野誠悟さんと、川上明衣さんの 2 名が、本記録会への意気込みを力強く宣誓しました。午前中は小雨が降り、寒さを感じる中での実施にはなりましたが、応援の声や温かい拍手の音を聞き、子どもたちは、最後の最後まで自己ベスト目指してはつらつとした姿を見せてくれました。

これまで各校で陸上練習に関わっていただいた先生方、記録会の運営に携わっていただいた先生方へ厚く御礼申し上げます。今後も御支援・御協力をよろしくお願いいたします。

陸上部長 笹田 尚史

第 59 回愛媛県小学校陸上運動通信記録会報告

本年度は、インフルエンザの流行中の記録会実施となり、どの都市も大変苦労されたと思います。そのような中でも、各都市小体連の先生方の御尽力により、全ての大会を滞りなく運営し、子どもたちの活躍の場を整えてくださったことに感謝申し上げます。また、女子走り幅跳びでは、宇和町小学校の辰野允音さんが、4 m90cm の通信記録会新記録を樹立するなど、記念に残る記録会となりました。

標準記録通過の状況は、下記のとおりです。本年度は全体的に通過率が上がり一昨年と同程度の通過率となっています。新型コロナウイルス感染症対策の制限が解除され、子どもたちが普段から運動する機会が増えたことも一因と考えます。一方で、9 月から10月にかけてはインフルエンザの流行もあり、各校が練習機会を十分に確保できなかったことも考慮する必要があります。また、ソフトボール投げと60m ハードル走の通過率は 10% 台となっており、投げる動きや跳び越す動きに子どもたちが慣れていない様子が見えがえます。ただ、そのような中でも、100m は高い通過率を保つなど、子どもたちの努力が見える結果となりました。

標準記録通過者および通過率

※ リレーはチーム数を1とする。

種 目		標準記録		通過者数 (名)			参加延べ 人数 (名)	通過率 (%)	昨年度 通過率 (%)
		男子	女子	男子	女子	合計			
60m		9 秒 3	9 秒 7	171	171	342	1815	18.8	18.3
100m		15 秒 1	15 秒 8	215	164	379	1151	32.9	32.0
60m ハードル		10 秒 6	11 秒 3	81	92	173	901	19.2	22.7
走り幅跳び		3m73cm	3m39cm	107	107	214	937	22.8	22.3
走り高跳び		1m22cm	1m15cm	97	88	185	620	29.8	27.8
ソフトボール投げ		51m96cm	36m64cm	87	75	162	898	18.0	18.4
400m リレー	200m トラック使用	60 秒 8	63 秒 5	20	20	40	147	27.2	19.7
	400m トラック使用	57 秒 5	61 秒 2	39	61	100	396	25.2	28.0
合 計				817	778	1595	6865	23.2	22.8