

運動会作文らくらくシート

～小学生のための書き込み式ワークブック～

【第 1 部】学年別作文テンプレート(書き込み式)

◆1・2 年生用テンプレート

ワークシート 1-A: かけっこの作文

[れんしゅう]つぎの()に、じぶんのことを書いてみよう！

() がつ () にち、うんどうかいがありました。

わたし(ぼく)は、かけっこで () ばんになりました。

スタートのとき、() でした。

はしっているとき、() とおもいました。

ゴールしたら、() が「 」といってくれました。

() して、うれしかったです。

らいねんは () したいです。

[ヒント]

- ・ スタートのとき: ドキドキした、きんちょうした、わくわくした
- ・ はしっているとき: かぜになりたい、はやくはしりたい、1ばんになりたい

- だれが:おかあさん、おとうさん、せんせい、ともだち

ワークシート 1-B:ダンスの作文

[れんしゅう]ダンスのことを書いてみよう!

うんどうかいで、()というダンスをしました。

れんしゅうのとき、()がたいへんでした。

でも、()をがんばりました。

ほんばんでは、()でした。

終わったとき、みんなで()しました。

いちばんたのしかったのは、()です。

◆3・4 年生用テンプレート

ワークシート 2-A:リレーの作文

[練習]自分の体験を入れて、作文を完成させよう!

題名: _____

()月()日、ぼく(わたし)たちの学校で運動会がありました。

ぼく(わたし)が一番がんばったのは、()です。

この競技は、()という
ルールです。ぼく(わたし)は、()組の()番目でした。

練習では、()でした。

特に、（ ）がむずかしかったです。
そこで、（ ）を工夫しました。

本番の日、（ ）な気持ちでした。
スタートの合図で、（ ）。
（ ）とき、
（ ）と思いまし
た。

結果は（ ）でした。（ ）だったけれ
ど、
（ ）できまし
た。

この経験から、（ ）というこ
とを
学びました。来年は、（ ）たいです。

ワークシート 2-B: 団体競技の作文

【練習】綱引きや玉入れなど、団体競技について書こう！

題名： _____

今年の運動会で、一番心に残ったのは（ ）です。

【競技の説明】

【練習でがんばったこと】

【本番でのできごと】

【学んだこと・感想】

◆5・6 年生用テンプレート

ワークシート 3-A: 応援団・リーダー経験の作文

【練習】リーダーとしての経験を詳しく書こう！

題名： _____

【印象的な書き出し（音・セリフ・心の声など）】

【役割と選ばれた経緯】

【準備期間の努力と苦労】

最も苦労したこと： _____

具体的なエピソード：

どのように乗り越えたか：

【運動会当日の様子】

天気や雰囲気： _____

クライマックスの瞬間：

周囲の反応： _____

【学びと成長】

得られたもの： _____

核心的な学び： _____

今後の目標： _____

ワークシート 3-B: 組体操の作文

[練習] 協力と達成感について書こう！

題名： _____

【導入：印象的な始まり】

【私の役割と責任】

【練習での挑戦】

【本番での成功体験】

【まとめ：学んだこと】

【第 2 部】気持ちを表す言葉リスト 100

◆うれしい気持ち(20 個)

基本の表現

1. うれしい
2. 楽しい
3. 幸せ
4. 喜ぶ
5. 満足

レベルアップ表現

6. 心が弾む
7. 胸がいっぱいになる
8. 飛び上がりたくなる
9. 笑顔があふれる
10. 心が軽くなる

上級表現

11. 歓喜する
12. 感激する
13. 達成感を味わう
14. 充実感でいっぱい
15. 誇らしい

体の感覚で表現

16. 体中がポカポカする
17. 顔がにやける
18. 目が輝く
19. 声が弾む
20. 足取りが軽い

◆くやしい・悲しい気持ち(20 個)

基本の表現

- 21. くやしい
- 22. 悲しい
- 23. 残念
- 24. がっかり
- 25. 落ち込む

レベルアップ表現

- 26. 涙が出そうになる
- 27. 唇をかみしめる
- 28. 心が沈む
- 29. やりきれない
- 30. 悔いが残る

上級表現

- 31. 無念
- 32. 惜しい
- 33. 心残り
- 34. もどかしい
- 35. 歯がゆい

体の感覚で表現

- 36. 肩を落とす
- 37. うつむく
- 38. ため息が出る
- 39. 胸が締め付けられる
- 40. 力が抜ける

◆緊張・不安な気持ち(20 個)

基本の表現

- 41. ドキドキする
- 42. 緊張する
- 43. 不安
- 44. 心配
- 45. そわそわする

レベルアップ表現

- 46. 手に汗をかく
- 47. 心臓が飛び出しそう
- 48. 息が詰まる
- 49. 頭が真っ白になる
- 50. 足が震える

上級表現

- 51. 気が気でない
- 52. 落ち着かない
- 53. 心がざわつく
- 54. プレッシャーを感じる
- 55. 重圧がかかる

体の感覚で表現

- 56. のどが渇く
- 57. 声が震える
- 58. 冷や汗が出る
- 59. 顔が青ざめる
- 60. 体が固まる

◆頑張る・挑戦する気持ち(20 個)

基本の表現

- 61. 頑張る

- 62. 努力する
- 63. 挑戦する
- 64. やる気が出る
- 65. 張り切る

レベルアップ表現

- 66. 全力を出す
- 67. 力を振り絞る
- 68. 精一杯取り組む
- 69. ベストを尽くす
- 70. 限界に挑む

上級表現

- 71. 奮闘する
- 72. 闘志を燃やす
- 73. 気合を入れる
- 74. 覚悟を決める
- 75. 決意を固める

体の感覚で表現

- 76. 力がみなぎる
- 77. 目に力が入る
- 78. 拳を握りしめる
- 79. 歯を食いしばる
- 80. 前のめりになる

◆感動・感謝の気持ち(20 個)

基本の表現

- 81. 感動する
- 82. 感謝する

- 83. ありがたい
- 84. 心が温まる
- 85. じーんとする

レベルアップ表現

- 86. 胸が熱くなる
- 87. 目頭が熱くなる
- 88. 心を打たれる
- 89. 感慨深い
- 90. しみじみする

上級表現

- 91. 感銘を受ける
- 92. 心に響く
- 93. 魂が震える
- 94. 言葉にならない
- 95. 忘れられない

体の感覚で表現

- 96. 鳥肌が立つ
- 97. 涙がこぼれる
- 98. 息をのむ
- 99. 立ち尽くす
- 100. 拍手が止まらない

【第 3 部】五感表現の練習シート

◆音を表現しよう！

練習 1: 運動会で聞こえる音を書き出そう

[スタート・ゴール]

- ピストルの音: _____
- 笛の音: _____
- 太鼓の音: _____

[競技中]

- 足音: _____
- 息づかい: _____
- 風の音: _____

[応援]

- 声援: _____
- 拍手: _____
- 音楽: _____

練習 2: 音を文章にしよう

例: ピストルの音 → 「パン！」という音が青空にひびいた

あなたの番: _____

◆見たものを表現しよう！

練習 3: 色や形を詳しく書こう

[空・天気]

- 空の色: _____
- 雲の形: _____
- 日差し: _____

[グラウンド]

- 土の色: _____
- 線の様子: _____

- 旗の動き: _____

[人々]

- 表情: _____
 - 動き: _____
 - 服装: _____
-

◆体の感覚を表現しよう！

練習 4: 体で感じたことを書こう

[走っているとき]

- 心臓: _____
- 呼吸: _____
- 足: _____
- 腕: _____

[緊張しているとき]

- 手のひら: _____
- のど: _____
- お腹: _____
- 顔: _____

練習 5: 感覚を比喻で表現しよう

例: 心臓の鼓動 → 太鼓のように打っていた

- 足の疲れ → _____
 - 風の感触 → _____
 - 汗の量 → _____
-

◆基本ルール

- 最初の行の 3 マス目から書き始める
- 2 マス空けて書く

- 2行目の下から2マス目に書き終わる
- 苗字と名前の間は1マス空ける

- 3 行目から書き始める
- 最初は 1 マス空けて書き始める(字下げ)
- 段落が変わるときも 1 マス空ける

- 「。」や「、」は1マスに書く
- 行の最初に「。」や「、」を書かない
- 前の行の最後のマスに文字と一緒に書く

- 「」は1マスずつ使う
- 会話文は改行して書く
- 会話文の最初は1マス空けない

◆原稿用紙 練習シート

A horizontal number line with 20 tick marks. Below the first three tick marks, there is a bracketed section labeled '3'.

運動会の思い出を出
山田
十月十日、ぼくたちの小学校で運動
会があった。
りました。
ぼくが一番がんばったのは、リレー
です。

☐ 1. 運動会の日付を書いた ☐ 2. 天気について触れた ☐ 3. 競技名や種目名を書いた

構成

☐ 4. 書き出しが工夫されている ☐ 5. 時間の順番がわかりやすい ☐ 6. 一番伝えたいことが明確 ☐ 7. 結論・まとめがある

表現

☐ 8. 自分の気持ちが書けている ☐ 9. 具体的な場面が描写できている ☐ 10. 五感を使った表現がある

◆文章のチェック(10 項目)

文の長さや構成

☐ 1. 一文が長すぎない(40 字以内) ☐ 2. 段落分けができている ☐ 3. 接続詞を適切に使っている

言葉づかい

☐ 4. 同じ言葉の繰り返しを避けている ☐ 5. 話し言葉を使っていない ☐ 6. 敬語を正しく使っている

文法

☐ 7. 主語と述語が対応している ☐ 8. 時制(過去・現在)が統一されている ☐ 9. 「て・に・を・は」が正しい ☐ 10. 文末表現が単調でない

◆表記のチェック(10 項目)

漢字・かな

☐ 1. 習った漢字を使っている ☐ 2. 送り仮名が正しい ☐ 3. カタカナの使い方が適切 ☐ 4. ひらがなと漢字のバランスが良い

句読点・記号

☐ 5. 句点(。)を正しく打っている ☐ 6. 読点(、)を適切に使っている ☐ 7. かぎかっこ(「」)を正しく使っている

その他

☐ 8. 誤字・脱字がない ☐ 9. 原稿用紙の使い方が正しい ☐ 10. 文字数が目標に達している

◆最終チェック用音読シート

音読チェックの方法

1. 1回目: 内容確認
 - 話の流れは自然か？
 - 伝えたいことが伝わるか？
2. 2回目: 文章確認
 - 読みにくい文はないか？
 - 同じ表現の繰り返しはないか？
3. 3回目: 表記確認
 - 間違った字はないか？
 - 句読点は適切か？

音読チェック記録

回数 チェック内容 見つけた問題 修正

1回目	内容		☐
2回目	文章		☐
3回目	表記		☐

【第 6 部】保護者向けサポートガイド

◆学年別サポートのコツ

低学年(1・2 年生)のサポート

【基本方針】

- ・ 楽しかった体験を思い出す手助けをする
- ・ 無理に長い文章を書かせない
- ・ 「上手に書く」より「書けた！」を大切に

【具体的な声かけ】

- ・ 「何が一番楽しかった？」
- ・ 「どんな音が聞こえた？」
- ・ 「誰が応援してくれた？」
- ・ 「どんな気持ちだった？」

【書く順番】

1. まず絵を描かせる
 2. 絵について話を聞く
 3. 話した内容をメモする
 4. メモを見ながら文章にする
-

中学年(3・4 年生)のサポート

【基本方針】

- ・ 気持ちを詳しく表現する練習
- ・ 時系列で整理する手助け
- ・ 友達との関わりも書くよう促す

【具体的な声かけ】

- ・「その時、体はどんな感じだった？」
- ・「心の中で何て思った？」
- ・「友達は何て言ってた？」
- ・「どうしてそう思ったの？」

【書く順番】

1. 競技名と結果を書く
 2. 練習の様子を思い出す
 3. 本番の詳しい様子を書く
 4. 感想と学びをまとめる
-

高学年(5・6年生)のサポート

【基本方針】

- ・ 自主性を尊重し、過度に口出ししない
- ・ 構成と一緒に考える
- ・ 深い学びや成長に気づかせる

【具体的な声かけ】

- ・「一番伝えたいことは何？」
- ・「どの順番で書くと伝わりやすい？」
- ・「この経験から何を学んだ？」
- ・「来年はどうしたい？」

【書く順番】

1. 全体の構成を決める
 2. 印象的な書き出しを考える
 3. エピソードを具体的に書く
 4. 学びと今後の目標でまとめる
-

◆困った時の Q&A

Q1:何も書けないと言われたら？

A: 以下の手順で進めましょう。

1. 写真や動画を見る
 - 運動会の写真を一緒に見る
 - 「この時どう思った？」と質問
 2. インタビュー形式で聞く
 - 親が記者になったつもりで質問
 - 子どもの答えをメモする
 3. 5W1H で整理
 - いつ(When)
 - どこで(Where)
 - 誰が(Who)
 - 何を(What)
 - なぜ(Why)
 - どのように(How)
-

Q2: 同じ表現ばかり使う時は？

A: 言い換え表現を一緒に考えましょう。

よく使う表現

言い換え例

楽しかった	笑顔になった、わくわくした、心が弾んだ
頑張った	全力を出した、精一杯やった、力を振り絞った
嬉しかった	心が温かくなった、飛び上がりがりたくなった
緊張した	ドキドキした、手に汗をかいた、足が震えた

Q3: 文章が短すぎる時は？

A: 「もっと詳しく」ではなく、具体的に質問しましょう。

✕「もっと詳しく書いて」 ○「スタートの合図の時、どんな音だった？」

✕「気持ちを書いて」 ○「ゴールした時、体はどんな感じだった？」

◆親の NG 行動・OK 行動

NG 行動（避けたいこと）

1. 代わりに書いてしまう
 - 子どもの成長の機会を奪います
2. 他の子と比較する
 - 「○○ちゃんはもっと書けてる」は NG
3. 完璧を求める
 - まずは「書けた」ことを褒める
4. 赤ペンで直しまくる
 - やる気を失わせます
5. 大人の表現を押し付ける
 - 子どもらしい表現を大切に

OK 行動（推奨したいこと）

1. 一緒に思い出を振り返る
 - 楽しい雰囲気です話す
 2. 子どもの言葉を認める
 - 「いい表現だね！」と褒める
 3. 少しずつ進める
 - 一度に全部書かせない
 4. 音読を聞いてあげる
 - 自然に間違いに気づきます
 5. 完成したら一緒に喜ぶ
 - 達成感を共有する
-

◆サポート記録シート

作文サポート記録

子どもの名前: _____ 学年: _____ 年

日付 サポート内容 子どもの様子 次回の課題

/

/

/

成長記録

できるようになったこと ☐ 自分で題材を決められた ☐ 順序立てて書けた ☐ 気持ちを表現できた ☐ 五感を使って書けた ☐ 最後まで書き上げた

褒めポイントメモ _____

おわりに

このワークシートを使って、運動会の素敵な思い出を作文にしてみましょう。

最初は難しく感じるかもしれませんが、一つずつ練習していけば、必ず上手に書けるようになります。

大切なのは、あなたの「思い」を「言葉」にすること。

完璧でなくても大丈夫。あなたらしい作文が書ければ、それが一番です。

運動会の感動を、ぜひ素敵な作文で残してくださいね！

制作:運動会作文サポートプロジェクト 発行:2024 年 10 月 無料配布版 v1.0

※このワークシートは自由にコピー・配布していただけます。※学校・塾での使用も可能です。