

6 学習資料の例

【体ほぐしの運動の行い方の例】

用具などを用いた運動

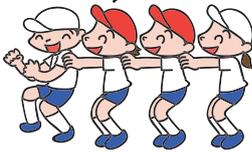


友達と動きを合わせてやると
うまくいくね。

- ・ 2人で声をかけ合いながら、新聞の上にある風船を投げ上げる。
- ・ 投げ上げた風船を新聞で受け止める。

心が弾むような動作の運動

音楽に合わせて踊ると
とってもたのしいね。

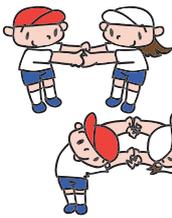


- ・ ジェンガの音楽に合わせて手足を動かしながら運動する。
- ・ じゃんけんをする時は、手だけでなく足や体でじゃんけんをしても楽しい。

右足、右足、左足、左足
前、うしろ！
トントントン



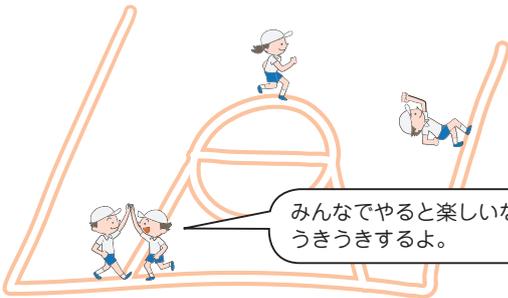
ペアでのストレッチング



体が伸びると気持ち
がいいな。

- ・ 2人1組になって、体を伸ばしたり引っ張り合ったり、手足をぶらぶらさせたりする。
- ・ 友達の背中に耳をつけて体の中の音を聞く。

歩いたり走ったりする運動



みんなでやると楽しいな
うきうきするよ。

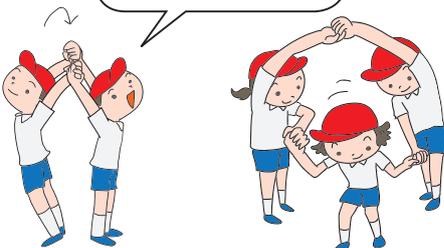
- ・ 体育館のライン上を曲がかかっている間自由に動く。友達とすれちがうときに、ハイタッチなどをする。



肩タッチ おしりタッチ

伝承遊びや集団による運動

体をねじって楽しいな



- ・ 2人で手をつなぎ輪をつくる。
- ・ 「♪なべなべそこぬけ、そこがぬけたらかえりましょ♪」の歌を歌いながら、「かえりましょ」の時に手を離さずに体の向きを外側に変える。
- ・ できるようになったら、人数を増やしてやってみる。