

体ほぐしの運動遊び

● 伸び伸びとした動作で新聞紙やテープ、ボール、なわ、体操棒、フープといった操作しやすい用具などを用いた運動遊びを行うこと。

友達と動きを合わせてやるとまうまくいくね



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



- ・ グループになり、2人が短なわを持って床に置き、へびのように、にょろにょろ動かしてそれを跳び越える。
- ・ 1人から手をつないで2人で跳び越える。
- ・ なわをへびのように、にょろにょろ縦に動かして少し高さのあるなわを跳び越える。



- ・ 2人組になり、1人が新聞紙やテープをなびかせる。
- ・ もう1人が、新聞紙やテープの動きをまねして動く。

● リズムに乗って、心が弾むような動作で運動遊びを行うこと。

音楽に合わせて踊るととってもたのしいね。
右足、右足、左足、左足、前、うしろ！ トントン



- ・ ジェンカ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、手だけではなく足や体でじゃんけんをしても楽しい。



- ・ グループで円になる。
- ・ 子供たちが動きたくなくなるような軽快な音楽を流す。
- ・ リーダーの指導の動きをみんながまねて動く。
- ・ リーダーを交代して全員が行う。

● 動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動遊びを行うこと。



肩タッチ おしりタッチ



- ・ 2人組をつくって手をつないだり、用具を持ったりしてつながる。
- ・ 音楽に合わせていろいろな方向に走る。
- ・ 合図で4人組になって、人数を増やしているいろいろな方向に走る。



- ・ 2人組になり、1人が動物になって動き回る。
- ・ もう1人がそのまねをしてうしろについて歩く。
- ・ 役割を交代する。
- ・ 4人、6人と人数を増やす。



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流れている間、自由に動く。
- ・ 友達とすれちがう時にハイタッチなどをする。

● 伝承遊びや集団による運動遊びを行うこと。

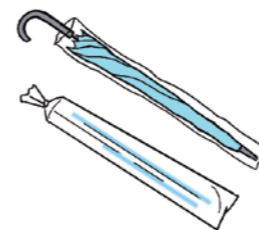


- ・ 2人で手をつなぎ輪をつくる。
- ・ 「♪なべなべそこめけ、そこがめけたら かえりましょ♪」の歌を歌いながら、「かえりましょ」の時に手を離さず体の向きを外側に変える。
- ・ 「体をねじって楽しいな」

- ・ 4～6人程度で手をつなく。
- ・ 2人グループで向き合う。
- ・ 「♪勝つてうれしいはないちもんめ ○○ちゃんがほしーい 相談しましょ そうしましょ♪」
- ・ 名前を言われた人同士がじゃんけんする。

身近な物を使った低学年で利用できる用具の例

◎ 傘袋のふうせん

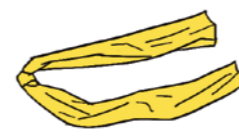


・ 傘袋に空気を入れてしぼる。

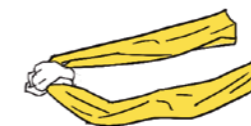


・ 投げたり、風船のように浮かせたりして遊ぶ。

◎ タコボール



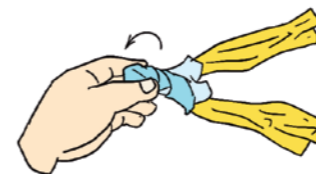
①60cm程度に切った梱包用ビニール紐の中央に結び目をつつくる。



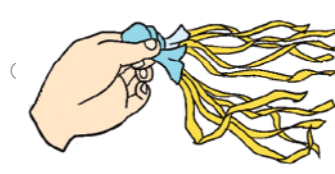
②結び目をティッシュで包む



③ティッシュの上から折り紙で包む。



④折り紙をひねって頭をつくる。



・ これを投げて遊ぶ。

多様な動きをつくる運動遊び

体のバランスをとる運動遊び

● 回るなどの動きで構成される運動遊び

・片足を軸にして、右回り・左回りに回転したり、跳び上がって回ったりすること。

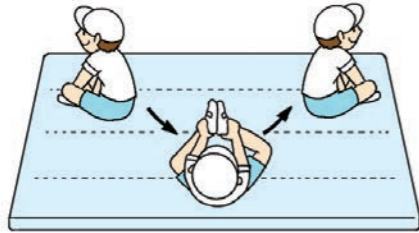


・立った姿勢からリズムよく跳びながら、右回り・左回りに1/2回転、3/4回転、1回転などをする。



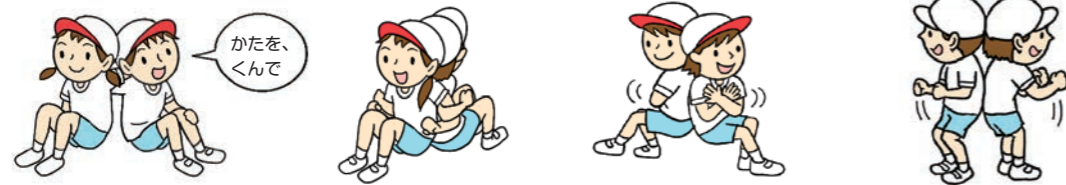
● 寝転ぶ、起きるなどの動きで構成される運動遊び

・足の裏を合わせて座り、両手で足先を持ち、転がって起きること。



● 座る、立つなどの動きで構成される運動遊び

・友達と肩を組んだり背中を合わせたりして、立ったり座ったりすること。



● 体のバランスを保つ動きで構成される運動遊び

・片足でバランスを保ちながら静止すること。



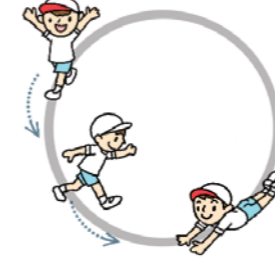
・しゃがんだ姿勢で互いに手を合わせ、相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりすること。



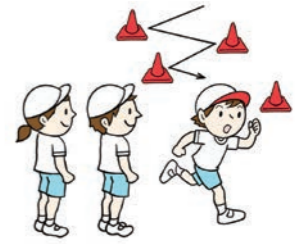
体を移動する運動遊び

● 這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動遊び

・大きな円を右回りや左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。



・横や後ろ、斜めに走ったり、曲線やジグザグ、クランクなどの形態の異なる走路や細い走路を走ったりすること。



● 跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び

・両足や片足でいろいろな跳び方で跳んだり、空中で向きを変えて足から着地したりすること。



・両足または片足で、リズムや方向、高さを変えてはねること。



● 一定の速さでのかけ足

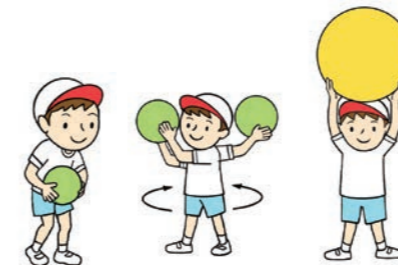
・無理のない速さでかけ足を2～3分程度続けること。



用具を操作する運動遊び

● 用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動きで構成される運動遊び

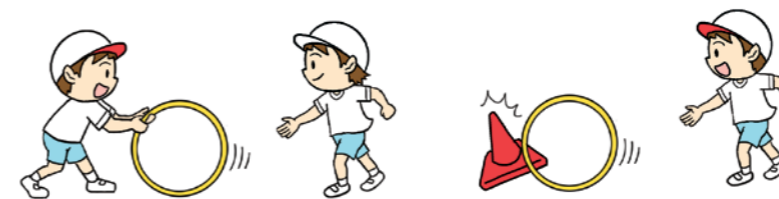
・大きさや重さの異なるボールを両手でつかんで、持ち上げたり、回したり、下ろしたりすること。



・フープを手首や腰を軸にして回したり、倒れないように転がしたりすること。

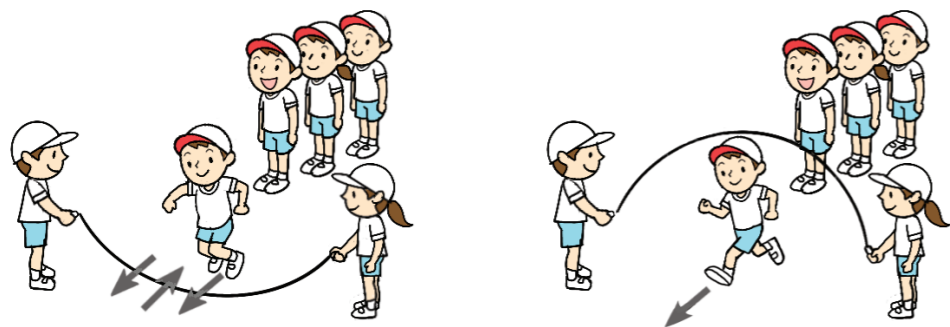


・ペアで向かい合ったり、的を決めたりして、ボールやフープを真っ直ぐ転がすこと。



● 用具をくぐるなどの動きで構成される運動遊び

・ 長なわでの大波・小波をしたり、回っているなわをくぐり抜けたりすること



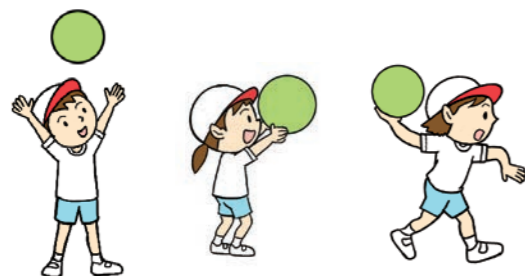
● 用具を運ぶなどの動きで構成される運動遊び

・ 友達と背中などでボールをはさんで、いろいろな方向に運ぶこと。



● 用具を投げる、捕るなどの動きで構成される運動遊び

・ ボールや棒など大きさや種類の異なる用具を片手や両手で投げたり、捕ったりすること。



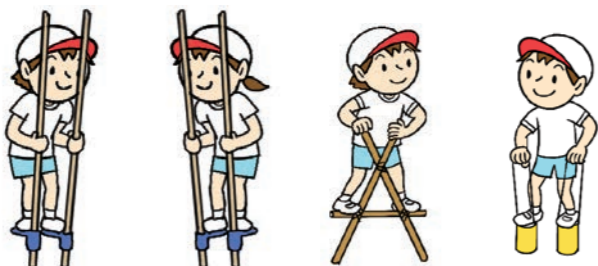
● 用具を跳ぶなどの動きで構成される運動遊び

・ 短なわを揺らしたり、回旋したりしながら前や後ろの連続両足跳びをすること。



● 用具に乗るなどの動きで構成される運動遊び

・ 足場の低い易しい竹馬などに乗り、歩くこと。



力試しの運動遊び

● 人を押す、引く動きや力比べをするなどの動きで構成される運動遊び

・ すもう遊びで相手を押し出したり、引き合い遊びで引き動かしたりすること。

・ なわを引いたり、緩めたりしながら力の出し入れを調整し、力比べをすること。



● 人を運ぶ、支えるなどの動きで構成される運動遊び

・ 友達をいろいろな方向に引きずったり、おんぶをしたりすること。

・ 腕立て伏臥の姿勢から自己の体を支え、手や足を支点として回ること。

