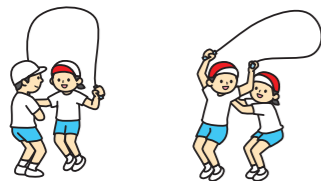
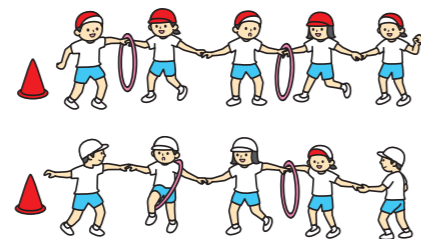


## 体ほぐしの運動

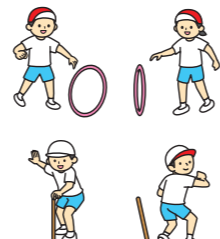
● 伸び伸びとした動作でボール、なわ、体操棒、フープといった用具などを用いた運動を行うこと。



- ・ 2人組で1本の縄を跳ぶ。
- ・ 声をかけ合い、互いが跳びやすいようになわを回す。
- ・ 前並び跳び、後ろ並び跳び、横並び跳び、交互跳びなど、いろいろな跳び方を選ぶことができる。



- ・ 手をつないで1列になる。
- ・ 手を離さず輪を次の人に送る。
- ・ 自分のところに来たら手を離さず輪をくくり、次の人に送る。
- ・ 自分のところを輪が通り過ぎたら手を離し、一番先頭に行く。



- ・ フープを立てて、クルッと回って倒れないうらにつかむ。
- ・ 用具を体操棒に変えて行ってみる。
- ・ 反対周りでも行う。

● リズムに乗って、心が弾むような動作で運動を行うこと。

リズムに合わせて動くと、心もはずんできたね。



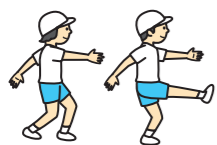
- ・ グループで輪になって座り、リーダーのまねをして体を動かす。
- ・ リーダーは音楽に合わせて自由に体を動かす。
- ・ リーダーを交代したり、教師のまねをしたりする。



- ・ 先生の太鼓のリズムや音楽に合わせて動く。
- ・ 笛や太鼓の合図で、片足ポーズを決めて止まる。
- ・ 合図でまた動き出し、別なポーズで止まる。
- ・ 2～4人へと人数を増やして行う。

● 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を行うこと。

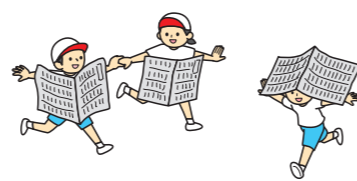
手を大きく振って歩きますよ。



- ・ 先頭の友達の動作のまねをしながら、歩いたりジョギングをしたりする。
- ・ 先頭のは、動作を変えたり、動く方向を変えたりする。
- ・ 人数を増やしたり、先頭を交代しながら行う。



- ・ 2人で手をつなぎ、引っ張り合いながら、一人はその場所を動かすに中心軸になって、もう一人が外を回るように動く。
- ・ 1周して外に戻ったら、反対に動いていた人が中心になって、中心だった人が外を回る。
- ・ 手を離さずに、中心と外側が入れ替わって遊園地のコーヒーカーブのように動いていく。

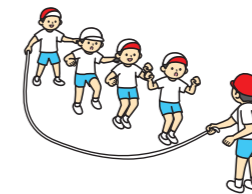


- ・ 新聞紙を広げ、体から落ちないようにしている方向に走る。
- ・ 1人から2人、3人と手をつないで人数を増やして行う。

● 伝承遊びや集団による運動を行うこと。



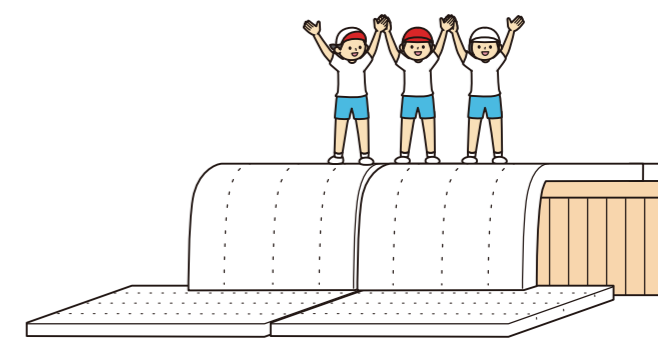
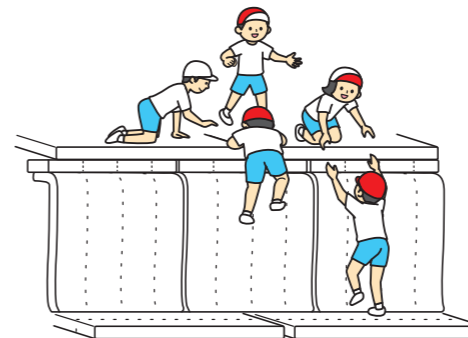
- ・ 2グループが一列になり、前の人の肩につかまる。
- ・ 「あんたがたどこさ」の歌のリズムに合わせて、両足跳びで前に進み、歌詞の「さ」のときには、後ろに跳ぶ。
- ・ 片足のケンケン跳びや、輪になって横に跳ぶなどの動きを工夫して行う。



- ・ 歌に合わせて一人ずつ縄に入る。
- ・ 全員歌ったら一人ずつ縄から出る。
- ・ ひっかかったら回し手と交代する。
- ・ 名前を言われた人同士がじゃんけんする。

## 【友達と力を合わせて挑戦する運動の場の設定の例】

◎ 壁登り



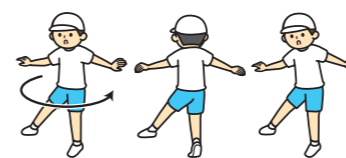
- ・ 体育館のステージを利用し、子供たちが手を貸して登りきることができる高さに壁をつくる。
- ・ マットを重ねる等して場を設定する。
- ・ マットがぐずれないように十分に配慮して設定する。

## 多様な動きをつくる運動

### 体のバランスをとる運動

● 回るなどの動きで構成される運動

- ・ 片足を軸にして、回りながら移動すること。

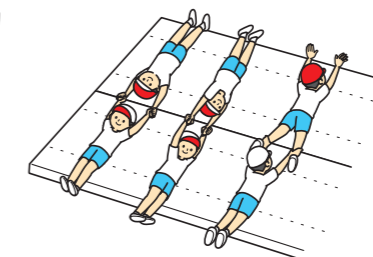


- ・ 両足でジャンプをして1/2回転、3/4回転、1回転やそれ以上の回転をすること。



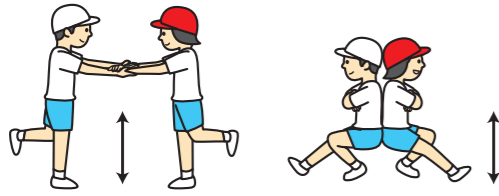
● 寝転ぶ、起きるなどの動きで構成される運動

- ・ 友達と手をつなぎながら、寝転んだり、転がったり、起きたりすること。



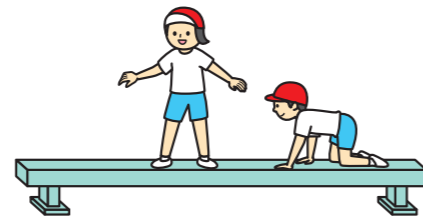
●座る、立つなどの動きで構成される運動

・友達と手をつないだり、背中合わせになったりしながら、片足で立ったり座ったりすること。



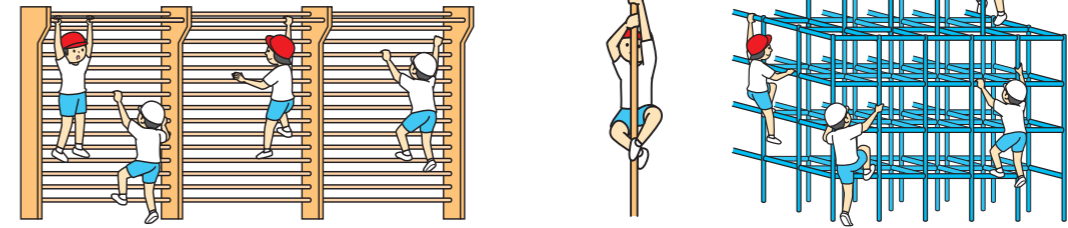
●渡るなどの動きで構成される運動

・平均台など、少し高さのある器具の上を動物歩きや横歩きなどで渡ること。



●登る、下りるなどの動きで構成される運動

・ジャングルジムや助木、登り棒などに登ったり、下りたりすること。



●体のバランスを保つ動きで構成される運動

・ケンケンしながら相手のバランスを崩したり、バランスを崩されないようにしたりすること。



・グループで円陣になり、バランスを崩し合うゲームを行い、友達のバランスを崩しながら両足で踏ん張ってバランスを保持すること。



●一定の速さでのかけ足

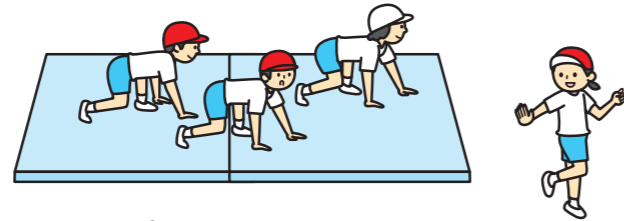
・無理のない速さでかけ足を3~4分程度続けること。



体を移動する運動

●這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動

・物や用具の間を速さ、方向を変えて這ったり、歩いたり、走ったりすること。



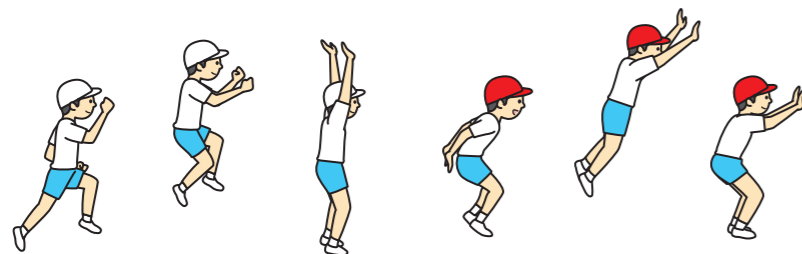
●跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動

・両足で跳び、手足の動作を伴って全身じゃんけんをすること。

・速さやリズムの変化を付けたスキップやギャロップをしてはねること。



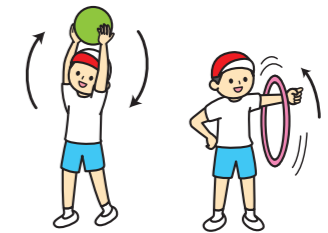
・踏切り方や着地の仕方を変えて、いろいろな跳び方をすること。



用具を操作する運動

●用具をつかむ、持つ、降ろす、回すなどの動きで構成される運動

・大きさや重さの異なるボールやフープなどの用具を片手でつかんで持ち上げたり、回したり、降ろしたりすること。

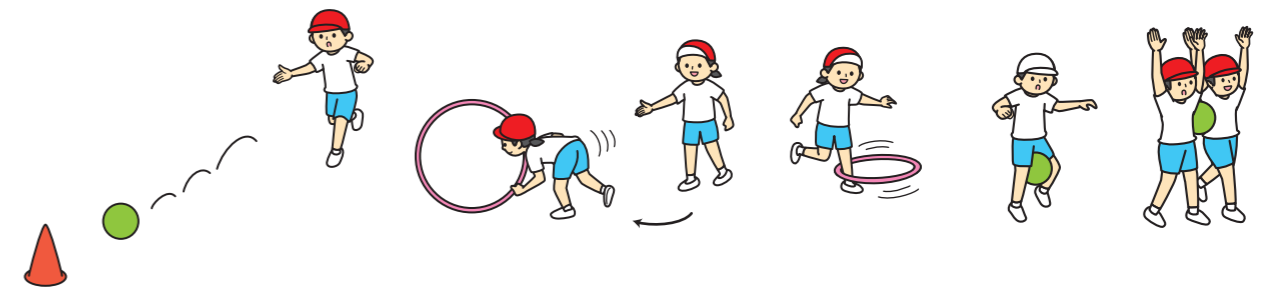


●用具を転がす、くぐる、運ぶなどの動きで構成される運動

・ボールをねらったところに真っ直ぐ転がすこと。

・フープを安定して転がし、回転しているフープの中をくぐり抜けたり、片足を入れてステップを踏んだりすること。

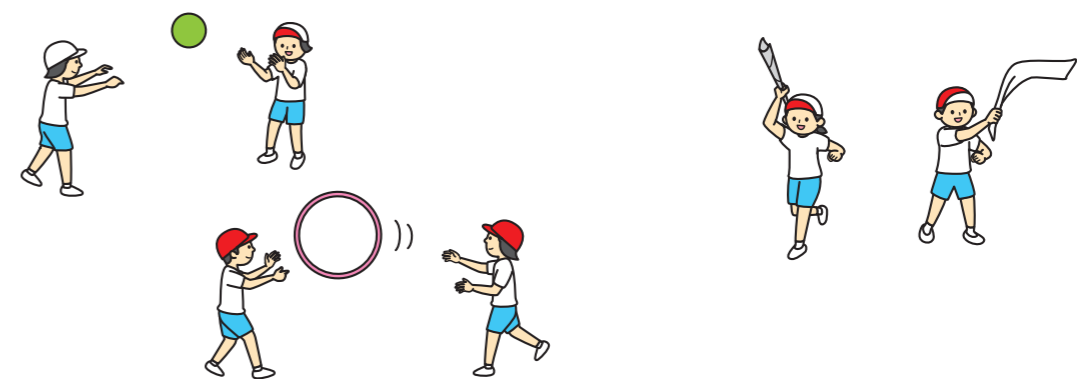
・ボールを両膝や両足首に挟んだり、友達と体で挟んだりして、落とさないように運ぶこと。



●用具を投げる、捕る、振るなどの動きで構成される運動

・相手に向かってボールや輪を投げたり、投げられたボールや輪を手や足で捕ったりすること。

・紙で作った棒やタオルなど、操作しやすい用具を振ったり、投げたりすること。

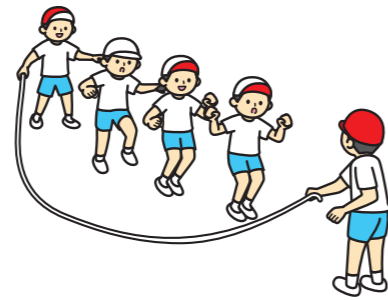


● 用具を跳ぶなどの動きで構成される運動

・短なわでの前や後ろの連続片足跳びや交差跳びなどをする  
こと。

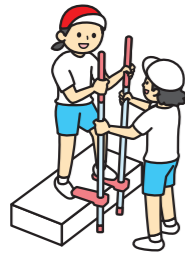


・長なわでの連続回旋跳びをすること。



● 用具に乗るなどの動きで構成される運動

・補助を受けながら竹馬や一輪車に乗ること。

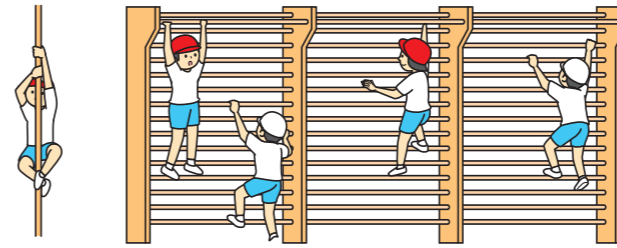


・座ったり弾んだりできる大きなボールに乗っ  
て、軽く弾んだり転がったりすること。



● 物にぶら下がるなどの動きで構成される運動

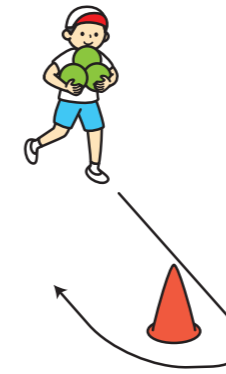
・登り棒や助木をしっかりと握り、数を数えながら一定の時間ぶら下がったり、  
ぶら下がりながら友達とじゃんけんをしたりすること。



基本的な動きを組み合わせる運動

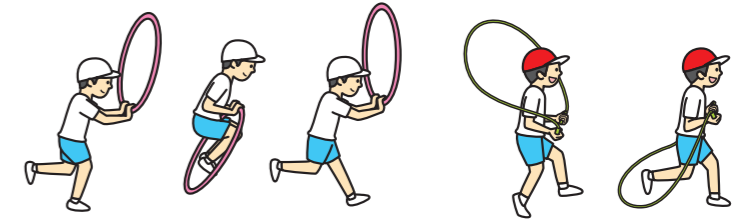
● バランスをとりながら移動するなどの動きで  
構成される運動

・物を持ったりつかいだ  
りして、バランスをと  
りながら歩いたり走っ  
たりすること。



● 用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動

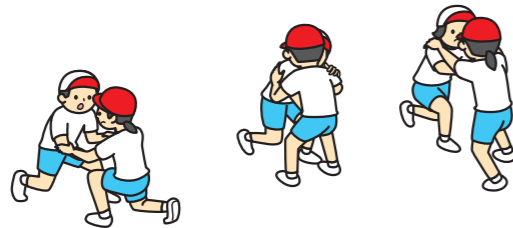
・短なわで跳びながら、歩いたり走ったりすること。



力試しの運動

● 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

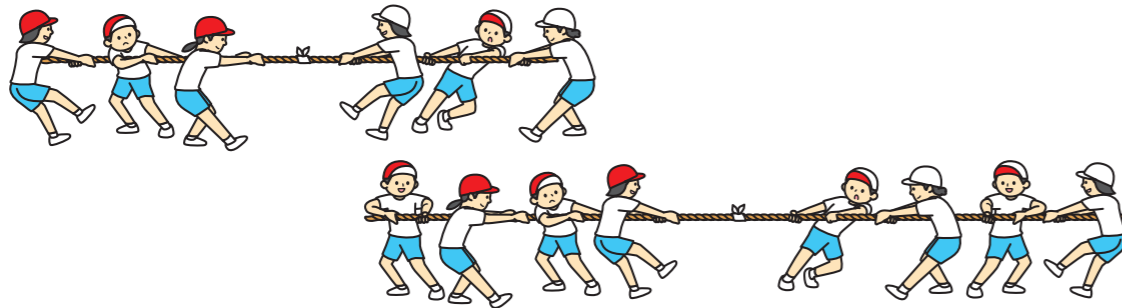
・押し合いすもうで、重  
心を低くして相手を押  
したり、相手から押さ  
れないように踏ん張っ  
たりすること。



・重心を低くして相手を  
引っ張ること。



・人数を変えて綱引きをすること。

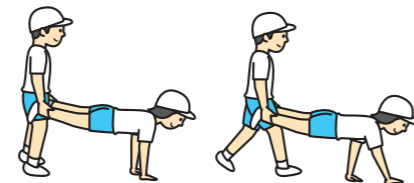


● 人を運ぶ、支えるなどの動きで構成される運動

・友達をおんぶし、  
力の入れ方を加減  
しながら安定して  
運ぶこと。



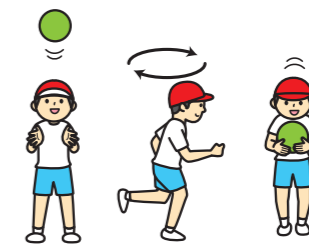
・手押し車などによ  
り、両腕で体重を  
支えながら移動し  
たり、相手の様子  
を見ながら支えら  
りすること。



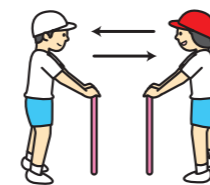
・フープを回しながら歩いたり走ったり、フープを転がし、  
転がるフープの中をくり抜いたり、跳び越したりする  
こと。



・ボールを投げ上げ、その場で回ったり移動したりして、  
投げ上げたボールを落とさないように捕ること。



・ペアで各々が立てたり回したりしたフープや棒をすば  
やく相手と場所を入れ替わって捕らえること。



● 用具を操作しながらバランスをとるなどの動きで  
構成される運動

・回旋する長なわを跳びながら、ボールを捕ったり投げたり、ついたりすること。

