

素早く動き出す能力を高めるために

【食べものじゃんけん】



<方法>

- ① 2人組の対戦相手を決める。(約20mの往復)
- ② スタートラインに立ち、じゃんけんをする。
勝った人が出した手に応じて大股跳びで進む。
グー (グ・ミの2歩)
チョキ (チ・ヨ・コ・レ・イ・トの6歩)
パー (パ・イ・ナ・ツ・プ・ルの6歩)
- ③ 最後の着地は両足で、膝を曲げて柔らかく着地をする。(片足で踏み切り、両足で着地)
- ④ 折り返しラインまで進んだら1点、戻ったら2点と加算していく。
- ⑤ 一定時間(2分程度)行い、得点の多い方が勝ちとなる。 <体づくり運動><陸上運動>

【ドン!じゃんけん】



<方法>

- ① 2チームに分かれる。(各チーム4, 5人)
- ② スタートの合図で、片足ケンケンで中央へ進む。
- ③ 相手と出会ったらハイタッチをして「ドン!じゃんけんぽん」をする。勝ったら進み、負けたら次の人がスタートする。
- ④ 相手チームのコーンにタッチしたら1点ゲット。
時間制(3分程度)で何点ゲットできたかを競う。

<段階>

低…ぐにゃぐにゃ道などを走るコースを変えて楽しむ。
中・高…15mの間隔をあけてコースを作り、間にミニハードルやコーンを置いて障害物を作って楽しむ。
<体づくり運動><陸上運動>

【グーパージャンプ】



<方法>

- ① 2人1組になり、1人は脚を開いて座り、もう1人はその脚の間に立つ。
- ② 座っている人は開閉脚を繰り返す。
- ③ 立っている人はそれぞれに合わせて、グーパージャンプを繰り返す。

<段階>

低…座っている人と向かい合って、声を出しながらタイミングよくジャンプをすることができる。

中…座っている人と同じ方向を向いてジャンプをすることができる。

高…座っている人は足の高さを変えて開閉脚をし、リズムを合わせて行うことができる。 <体づくり運動>

素早く動き出す能力を高めるために

【じゃんけん幅跳び】



<方法>

- ① 2人組の対戦相手を決める。
- ② スタートラインに立ち、じゃんけんをする。
勝ったら「グリコじゃんけん」の要領で連続の立ち幅跳びをする。
- ③ 一定距離（約10m）を跳び、折り返しラインまで行けたら1点、元の位置まで戻ったら2点と、点数を増やしていく。
- ④ 一定時間を決めて行う。（2分程度）

<段階>

- 低…「うさぎ跳び」や「片足ケンケン」など色々な動きで進む。
- 中・高…腕を大きく振って、立ち幅跳びで進む。
- <体づくり運動><陸上運動>

【フェイント足じゃんけん】



<方法>

- ① 2人組で向かい合い、足じゃんけんをする。
- ② できるだけ高く跳び、グー・チョキ・パーのどれを出すかわからないように空中で足を素早く動かす。

<段階>



低…低い台の上からとび、滞空時間を長くする。

台の安定性や着地の際に足をくじかないようにマットをひく等注意する。

<体づくり運動>

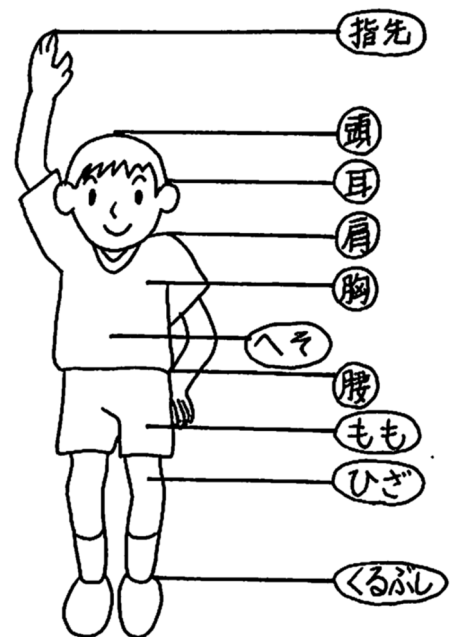
【ゴムとび】

<方法>

- ① 2～3mの長さのゴムの両端を二人で持つ。
- ② ゴムの高さを「くるぶし」「ひざ」…と低い所からだんだん高くしていく。最後は手をまっすぐ上まで伸ばした高さにする。
- ③ 跳ぶ人は、最初の人の子び方をみんなが真似して順に跳んでいく。跳ぶのを失敗したら、ゴムを持つ人と交代する。

<段階>

- 低…普通にジャンプして跳び越す。
- 中・高…軸足で跳び越す。（はさみ跳び）
- 中・高…足がとどかない高さになったら、足でゴムをひっかけ、向こう側に倒れる。（側方倒立回転）



<陸上運動>

運動を調整する能力を高めるために

【合言葉を唱えて遠くまで投げる】

フォームを意識させるために、投動作を音声化して取り組ませることが有効である。「横を向いて、肘を上げて、体重を移動しながら投げる。」という動作を、みんなで声をそろえて言う。

<方法> 例「カニ → ひじ → 足上げ → ビューン」



カニ …肘を肩の高さまであげ、直角に曲げる。

ひじ …ボールを握っている掌を外側に向け、肘を肩よりも高くする。(肘を上げる)
ボールを持っていない腕は投げる方向にピンと伸ばす

足上げ …前足をあげて、後ろ足に体重を乗せる。

ビューン…「ビューン」と大きな声を出しながらボールを投げる。

(ゴムひもをまたいだり、踏み越す線を示したりすることで、横向きで投げる意識が強くなる)

<ボール運動>

【パンパンキャッチ】



<方法>

①ボールを床にたたきつけて、はね上がっている間に手を何回たたけるかを競う。

<段階>

低…2人で向かい合い、相手にワンバウンドでパスをする。相手がキャッチするまでに手を何回たたけるかを数える。

中・高…自分の足元に向かってたたきつける。

<体づくり運動><ボール運動>

【オーバーヘッドスロー】



<方法>

①体を反らせて頭の上を通して、両手でオーバースローをする。

<段階>

中・高…長座の姿勢から後ろに寝転んで、起き上がってオーバースローをする。

<体づくり運動>

運動を調整する能力を高めるために

【ステップ紙鉄砲】

<方法>

①新聞紙や薄口画用紙などで紙鉄砲を作る。

(資料参照)

②グループで「カニ、ひじ、足上げ、ビューン」や「1, 2の3」などのかけ声に合わせて、紙鉄砲をステップしながら鳴らす。

<段階>

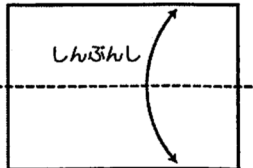
共通…「パン」と大きな音が鳴るように思い切ってふる。



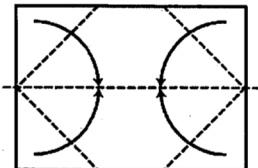
<体づくり運動><ボール運動>

「ステップ紙鉄砲」 補助資料

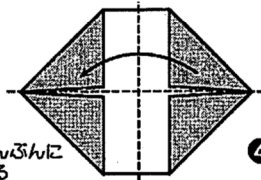
★しんぶんしによって サイズがずこしちがうことがあります



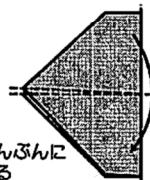
①はんぶんにおいて おりめをつけてもどす



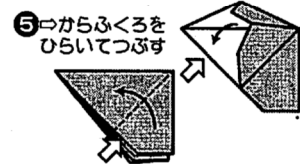
②まんなかにおけて てんせんである



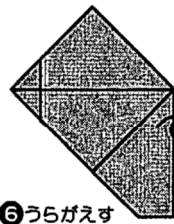
③はんぶんにある



④はんぶんにある



⑤ひからふくろをひらいてつぶす



⑥うらがえす



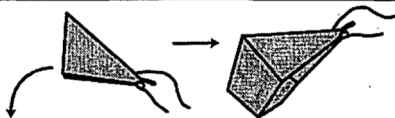
⑦おなじように
ふくろをひらいて
つぶす



⑧てんせんである



⑨てんせんで
うしろにある



はしをもって うえからしたに ふりおろす

⑩できあがり

かみてっぼう

運動を調整する能力を高めるために

【的当てバトル】



<方法>

①ポリタンクやペットボトルに水を入れて、重たい的を用意する。

(強いボールを投げる必要感を持たせる)

②的が早く落ちたチームが勝ち

<段階>

低…4人チームで向かい合って投げ合う。

中・高…一人ずつ交代で時間内に何回の的を落とせたかで競うのも楽しい。

(ボールの大きさを色々用意して選ばせる)

<体づくり運動><ボール運動>

【的当て】



<方法>

①体育館のギャラリーや壁に的を用意する。

(子供の肩の位置から35度～40度の角度に当たる場所)→遠くに投げる

<段階>

低…筒状のものを投げる。

例 拡大コピー機用の紙の芯を使用し、筒の中に新聞紙を詰める。

中…ドッジボール(握りやすい大きさを選ぶ)

高…的からの距離をのばして、ティーボール用のボールを使用する。

<体づくり運動><ボール運動>

【体側ボール投げ・キャッチ】



<方法>

①体の横から頭の上を通して反対の腕で、片手キャッチをする。

<段階>

中・高…2人で手をつないで隣の友達に投げて、キャッチをする。

<体づくり運動>

【どこまでもワンバウンドキャッチ】



<方法>

①2人組で行う。2人でスタートラインに立ち、ボールを捕る人が走り出し、ペアめがけてボールを投げる。

(ワンバウンドで捕れる位置に遠投する。)

②ペアがワンバウンドでキャッチできれば成功。

キャッチした場所が遠いほど得点アップ。

<段階>

低…2人組で距離を離してワンバウンドキャッチボールをする。

中・高…チーム対抗で行い、一定時間ゲームを行い、得点の多いチームの勝ちとする。

<ボール運動>

巧みな動きを高めるために

【ボールキャッチ】



<方法>

- ① 1人1つボールを持つ。
- ② ボールを真上に投げて、キャッチするまでに手を叩いたり、半回転や一回転をしたりする。
- ③ 2人組で対戦も楽しい。

<体づくり運動><ボール運動>

【円陣ボールパス】



<方法>

- ① 1人1つボールを持つ。
- ② 4, 5人で円になり、同時にボールを隣の人にパスをする。

<段階>

中・高…パスを一人飛ばしや二人飛ばしにする。

真上に投げて隣の人投げたボールをキャッチする。

<体づくり運動><ボール運動>

【二人でパスキャッチ】

<方法>

- ① 1人1つボールを持ち、2人組で同時にパスをする。
 - ・チェストパス
 - ・バウンドパス
 - ・チェストパスとバウンドパスを組み合わせる。
- ② 声をかけ合い、タイミング良くパスを出し合う。
- ③ 30秒で何回パスが出せたかで競う。

<ボール運動><体づくり運動>



巧みな動きを高めるために

【コマ回り】



<やり方>

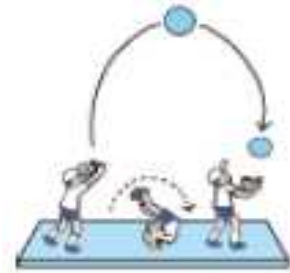
- ①足裏を合わせて座り、それを両手で挟んで握る。
- ②お尻を支点にして色々な方向へ転がる。
- ③勢いよく横に倒れてクルリと回り、起き上がり（元の姿勢に戻る）に挑戦する。

<段階>

- 低 ……お尻を支点にして色々な方向へ転がる。
 中・高……起き上がりに挑戦する。
 （右回り，左回り）

<体づくり運動><器械運動>

【前転キャッチ】



<やり方>

- ①ボールを斜め上に投げ上げ、前転してからボールをキャッチする。
- ②ボールを捕った姿勢（寝て、座って、起き上がって等）を点数化したり、5回中何回捕れたかなどにより競い合ったりすることもできる。

<段階>

- 低……前から友達に投げてもらおう。
 中……後ろから友達に投げてもらったり、一人で行ったりする。
 高……馬跳びバージョンにも挑戦する。

<体づくり運動><器械運動>

【ポジションチェンジ】

<方法>

- ①相手の棒を倒さないように場所を入れ替わる。
- ②倒さなかった棒の間が何mかを競う。
- ③グループ（4，5人）でチャレンジしても楽しい。

<体づくり運動>

