

大きく関節を動かすために

【ジャンケン負け開脚】



<方法>

- ① 2人組で向かい合って、正対する。
- ② ジャンケンをして、負けた人は一定の幅、脚を広げる。
- ③ ジャンケンを繰り返し行い、それ以上脚が広がらなくなったり、バランスを崩したりして、倒れてしまったら負けとなる。

<段階>

共通…脚を広げる幅は、体育館の板目などを利用するとよい。

<体づくり運動>

【グーパージャンケン】



<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…お互い向かい合ってジャンプ。

中…後ろを向いてジャンプ。

高…座っている人は足の高さを変えて開閉脚。

<体づくり運動>

【ブリッジ】



<方法>

- ① 仰向けに寝て、手は耳元辺りで床（地面）に付く。
- ② 両手両脚で床（地面）を押し、腹部を山なりにする。両脚は踵を床（地面）に付ける。顔（目線）は後ろ（床）を見るような感じ。
- ③ できるようになったら、両膝をしめる。（両膝を付ける。）

<段階>

共通…足元が滑らない場所で行う。 <器械運動>

【ジャンケンブリッジ】



<方法>

- ① 2人組になり、ジャンケンをする。
- ② 負けた人はブリッジをし、勝った人がそのブリッジの下をくぐり通る。
- ③ 何回か繰り返す。

<段階>

共通…人数は2人とは限らず、3人以上でもできる。一番勝った人がみんなのブリッジの下をくぐり通る。 <器械運動>

大きく関節を動かすために

【2人でボートこぎ】



<方法>

- ① 2人組で向かい合い、脚を広げて座る。
- ② お互いの手を持ち、自分の後方へ相手を引っ張る。

<段階>

共通…ゆっくりとした動作で、相手の様子を伺いながら行う。

共通…脚の開く角度によって、負荷を変えることができる。

共通…風呂あがりなどに家族で取り組むにもよい。

共通…急激な負荷をかけないように気を付ける。

<体づくり運動><器械運動>

【体の後反】



<方法>

- ① 膝立てになり（両膝の間は拳2つ分）、両手を腰にあてる。
- ② 1,2,3,4,のリズム（手打ち）で体を反る。頭を両踵の間に入れるような感じ。次の1,2,3,4のリズムで元の姿勢に戻る。
- ③ 繰り返し2回から4回。

<段階>

共通…体が硬い児童や力が弱い児童は膝立ての足の指は立てる。体が柔らかい児童は足の指を平らにする。呼吸は止めない。

共通…体の硬い児童は無理をさせない。繰り返し運動をすることで柔らかくなる。

<器械運動><水泳運動>

【背の運動】



<方法>

- ① 肋木の前に立ち腰の高さの肋木に手首をかける。
- ② 脚を後ろに下げ背を真っ直ぐにする。（目線は肋木の下から4段目位に。）
- ③ ペアは肩甲骨の間（やや後ろ）を押し、前倒振動に負荷を加える。
- ④ 押すタイミングは、運動を行う人の呼吸に合わせて1,2,3,4回ゆっくりと押す。一人が終わったら交代をして同じように行う。

<段階>

中…中学年は運動を一人で行う。

高…柔軟運動を強めるために二人組で行う。

<器械運動>

【四肢歩き】



<方法>

- ① 四肢（両手両脚）を開いた状態でマット（床、地面）に付き、リズムよく弾みながら前に進む。

<段階>

低 …低学年から十分に行わせる。

中・高…低学年は短マット、中高学年はロングマットの長さで行えるとよい。

<体づくり運動><器械運動>

素早く移動するために

【肋木とびつき】



<方法>

- ①肋木から6, 7メートル離れた所から走り、肋木に飛び付く。
- ②飛び付いた後、一番上まで上がり、一番高い肋木を触ったら、飛び降りる。

<段階>

- 低…飛び付ける高さは個人差。一番高い肋木にタンバリン又は鈴を付けて置き、鳴らして降りる。飛び降りられない児童は一段ずつ降りる。
- 中…飛び降りられる高さになったら、飛び降りる。
- 高…個人の運動の力に任せる。 <体づくり運動>

【コース遊び】



<方法>

- ①体育館(運動場)でマット、鉄棒、肋木、平均台、ステージ、的あて等を選んで場づくりをする。
- ②5人位のグループを作り、一つの場で90秒位繰り返運動を行う。

<段階>

- 低 …運動を定着させる為、同じ場で何時間か繰り返す。曲を使い、曲が切れたら次の場へ移動する。
- 中・高…種類を実態に合わせて強い運動に変える。
<体づくり運動><器械運動>

【鉛筆まわり】



<方法>

- ①マットの上で横になる。
- ②両手を伸ばし手のひらを合わせる。
- ③マットの幅からはみ出ないように同じ方向に回る。(反対回りも行う)

<段階>

- 低…手足の回転がばらばらにならないようにする。

<器械運動>

【カニさん鬼ごっこ】



<方法>

- ①円を描いて鬼が逃げる方を決める。
- ②円のラインだけをギャラップ(横動き)で動く。
- ③時間は30秒時間内に鬼がタッチできたら鬼の勝ち、逃げ切れたら鬼の負けとなる。

<段階>

- 共通…ギャラップ(横動き)で左右の動きができる。
- 共通…円の大きさを変えて行う。
- 共通…友達との衝突に気を付ける。

<陸上運動><体づくり運動>

素早く移動するために

【ねずみとねこ】



<方法>

- ① 2人組で「ねこ」役と「ねずみ」役を決める。
- ② 線をはさんで「ねこ」「ねずみ」が向かい立つ。
- ③ 先生が「ね、ね、ね、ねこ！」と言ったらねこがねずみを追いかける。
- ④ ねこがねずみをタッチしたら、ねこの勝ち。
ねずみが 20m 先の線を越えたらねずみの勝ち。
- ⑤ 「ね、ね、ね、ねずみ！」と言ったら、その反対のパターンとなる。

<段階>

- 低…逃げる線を 20m より短くしてもよい。
中…「ねこ」「ねずみ」の向かい合う距離を離してもよい。
高…逃げる線を 20m より長くしてもよい。

<陸上運動><体づくり運動>

【倒れ棒キャッチ】



<方法>

- ① 2人組で体育用棒を持つ。
- ② 「せーの！」の合図で自分の棒を離し、相手の棒が倒れる前につかむ。

<段階>

- 共通…自分の棒を安定させることが大切。
共通…棒を取る際に、衝突防止の為、お互いの走る方向を確認し合う。
共通…2人間の距離を変える。

<体づくり運動>

【新聞ダッシュ】



<方法>

- ① 新聞紙を胸にあてる。
- ② 新聞紙が落ちないように走る。

<段階>

- 共通…学年に応じて、新聞紙の大きさや枚数を変えたり、走る距離を変えたりする。
共通…リレー形式で実施すると子どもの士気や場が盛り上がる。

<陸上運動>

【しっぽ浮かせダッシュ】



<方法>

- ① スズランテープ（約 3m）を用意する。
- ② スズランテープの端を短パンの腰ゴム後ろの部分にはさむ。
- ③ スズランテープが地面に付かないように走る。

<段階>

- 共通…走力に応じて、スズランテープの長さを変えたり、走る距離を変えたりする。

<陸上運動>