

体のバランスをとる運動(遊び)

回るなどの動き

合図に合わせて、体をひねって、素早く回ろう。

みんなて1回転してポーズ。

床を手や足で思い切り押して体を小さくして回ろう。

おしりや背中を軸にして。

みんなていっしょに

つま先に力を入れよう。1回転ごとに止まって、ポーズを決めよう。

片足を軸にして、右回り・左回りに回ること。

移動する

片足を軸にして、回りながら移動すること。

※中学年の例示

動きのポイント

- 目線を決めて回る。
- 回る方向に腕を振って体をひねる。

低い姿勢で

タイミングに合わせて素早く回ろう。

ゲームをしてみよう

1回転してジャンケンポン。

用具を使って

棒を離したらつま先でくると素早く回ろう。

1人で、自分の棒を立てたまま離し、1回転して棒が倒れないうちにキャッチする。

寝ころぶ, 起きるなどの動き

体をなるべく小さくして横に回ろう。

足の裏を合わせて座り、両手で足を持ち、背中を床に接触しながら回り、起きること。

足を振り降ろした反動を活かして、手を引き合いながら、かけ声をかけて友達の動きに合わせて起きよう。

人数を増やして

動きのポイント

- 重心を徐々に回る方に移動させる。
- 寝ころぶ反動を使って起きる。

膝と手をついて、小さくなって転がる。

体勢を変えて

ゲームをしてみよう

自分のおへそを見よう。手を上にあげて、反動をつけてみよう。

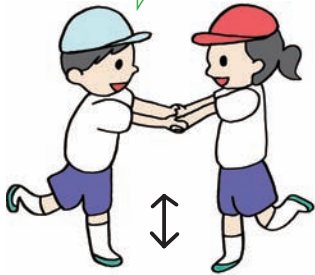
友達と両手をつなぎながら、寝転んだり、転がったり、起きたりすること。

※中学年の例示

ゆりかごのあと、立ち上がってジャンケン。

座る、立つなどの動き

声をかけながら、相手の手を引く力やタイミングを考えよう。

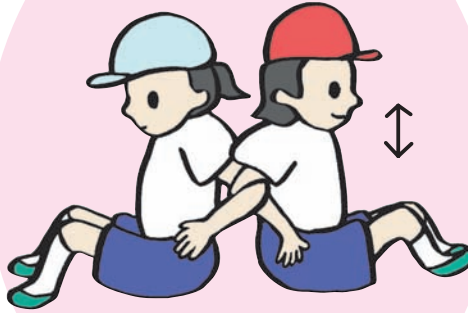


友達と手をつなぎながら、片足で立ったり座ったりすること。

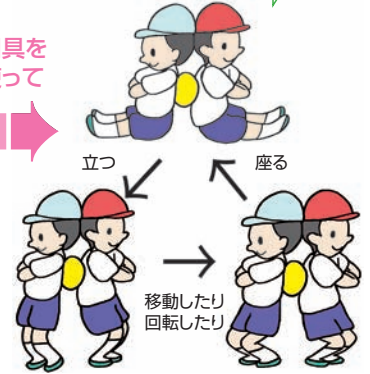
※中学年の例示

いろいろな体勢で

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。



用具を使って

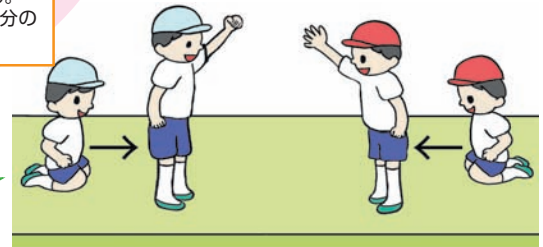


ボール等をはさんで。

動きのポイント

- ・足がずれないように踏ん張る。
- ・ひざを曲げ、相手の背中を自分の背中を押す。

ゲームをしてみよう



立ち上がってジャンケンボン。



人数を増やして

となりの人の腕をグッと引きながら立とう。つま先を合わせよう。

両手を上に思い切り振りあげて、反動をつけて立とう。

息を合わせて立ち上がる。

バランスを保つ動き

足裏で踏ん張って倒れないようにしましょう。

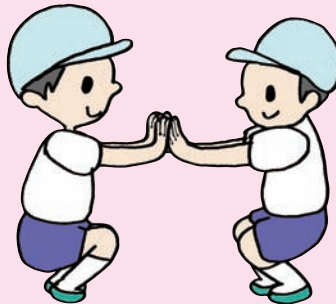


ケンケンしながら相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりすること。

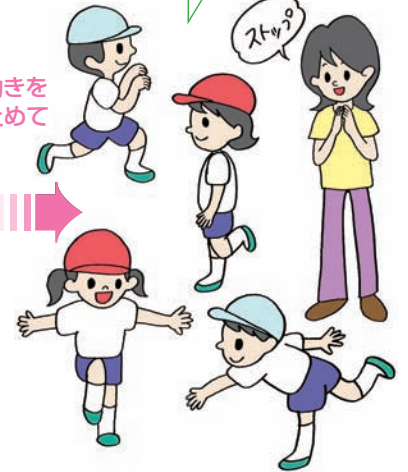
※中学年の例示

片足で

しゃがんだ姿勢で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。

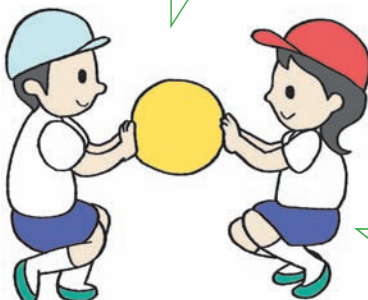


動きを止めて



合図でストップ。1人で。数人でつながって。

つま先に体重をかけてボールの中心を両手で押ししてみよう。



ボールを使ってバランス崩し。

ボールを使って

押されたら足を踏ん張って、足裏全体でバランスをとろう。

動きを合わせて

声をかけて、リズムを合わせよう。

ケンケンで回る。人数を増やしていく。



渡るなどの動き

安全のためにマットを敷くなどの配慮をする。

※中学年の例示

友達の歩くリズムに合わせて歩こう。

一歩ずつ確かめながら進もう。

動きを合わせて

いろいろな姿勢で

ゲームをしてみよう

足元をよく見て、タイミングよく入れかわろう。

平均台などの器具をいろいろな姿勢で渡ること。

動きのポイント

- ・足と手をリズムよく動かす。
- ・体の中心に重心をおく感じて歩く。

用具を使って

いろいろな器具で

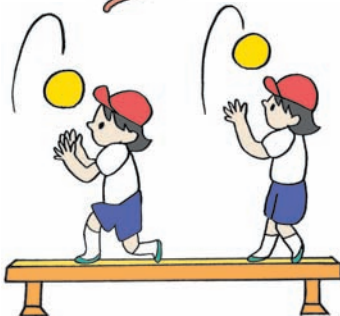
タイヤに足が着いたときにバランスをとろう。

足元に注意しながらボールを見よう。

ボールを投げ上げたりついたりしながら渡る。

手のひらや足をしっかりとりに乗せよう。

平均台の上から落ちないように並び順を入れかえろ。



は 這う、歩く、走るなどの動き

合図が聞こえたら
サッと動きを変えて
進もう。

友達をよく見て、
動きをまねしよう。

手や足をしっかりついて
進もう。

いろいろな動物になって。

姿勢や方向を変えて

動きを合わせて

先頭の動きを
みんなて
まねをする。



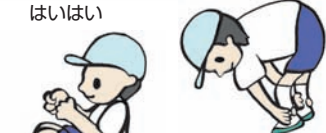
腕歩き



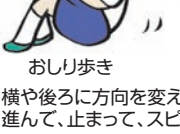
犬歩き



はいはい

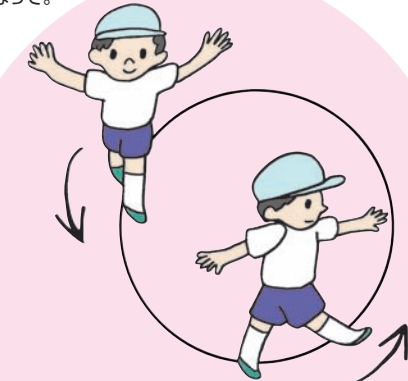


足首を持って



おしり歩き

横や後ろに方向を変えて。
進んで、止まって、スピードを変えて。



大きな円を右回り・左回りに這ったり、
歩いたり、走ったりすること。

動きのポイント

- ・進む方向に視線を向ける。
- ・腕を横に上げたり、振ったりする。

物や
用具を
使って

曲がる方向をよく見て
走りぬけよう。

物や用具の間を速さや方向を
変えて這ったり、歩いたり
走ったりすること。

※中学年の例示

みんなて挑戦してみよう



競争してみよう

自分のチームの色のカードに
ひっくり返していく。
制限時間内に、どれだけ
ひっくり返すことができるか。
動物歩きで、走ってなど
移動の仕方を変える。

犬の散歩
コース

ぐるぐる
コース

おもしろランドに挑戦

くねくね
コース

いろいろなコースに挑戦。

跳ぶ、はねるなどの動き



↑↑
ひざを上げる。

↑↑
足をひらく。

たいこの音に合わせて
いろいろなポーズで
はねよう。

いろいろな動作を
入れて跳んでみよう。



たいこのリズムに合わせてはねる。
リズムに合わせて

前の人の肩をつかんで、
リズムを合わせてはねよう。



人数を変えて

ギャロップは「タッタタッタ」と
リズムよく、前の足を変えずに進もう。

スキップ

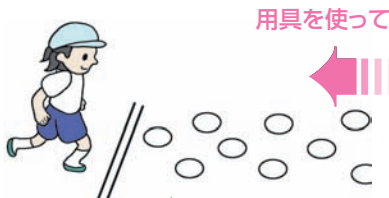
ギャロップ



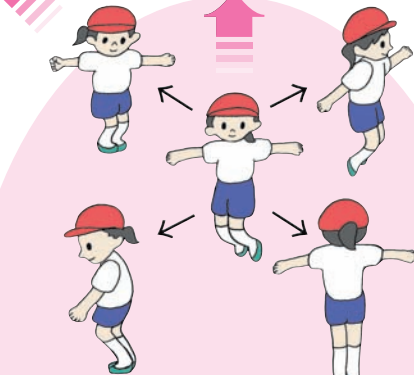
速さやリズムの変化を付けた
スキップやギャロップをして
はねること。

※中学年の例示

姿勢を変えて



用具を使って



両足や片足で跳び、空中で向きを変えて
足から着地すること。

声を出して、
相手と
タイミングを
合わせて
跳ぼう。

両足で跳び、足じゃんけんをすること。

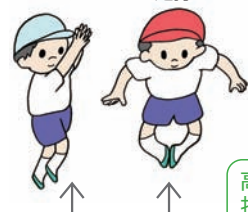
※中学年の例示

ゲームをしてみよう

なわや輪を踏まないように、
中心をよく見てリズムよくはねよう。

拍手

足打ち



回数に挑戦

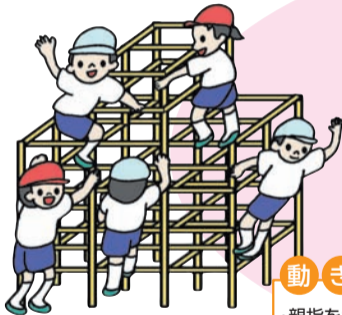
高く跳んで、素早く
拍手や足打ちをしよう。

動きのポイント

- ・止まらずにリズムよくはねる。
- ・膝と腕の振りを使って跳ぶ。

2人組で足じゃんけんをする。
「グー」は「グラス」で3歩。
「チョキ」は「チョコレイト」で6歩。
「パー」は「バイナツプル」で6歩進む。

登る, 下りるなどの動き

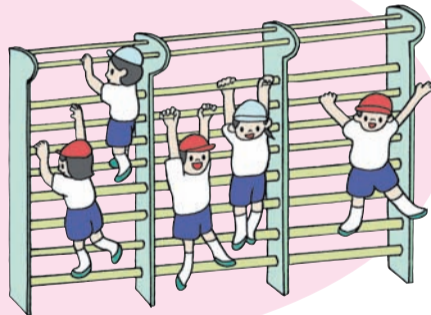


※中学年の例示

ジャングルジムや
ろくぼく
肋木に姿勢を変え
ながら登ったり、
下りたりすること。

動きのポイント

- ・親指をかけてしっかり握る。
- ・足をかける場所をよく見て移動する。



しっかり握るよう事前に指導する。

親指をかけてしっかり握ろう。

姿勢を変えて

登る時と下りる時の姿勢を変える。
いろいろなポーズでつかまる。



ゲームをしてみよう

2つのグループで対戦。
ジャングルジムや肋木につかまり、
隣のチームと足じゃんけん。
勝ったら次の人に交代。
負けたら残る。
先に全員交代したチームの勝ち。