

# 大きな力を出すために

## 【すもう】



### <方法>

- ①足を肩幅程度に開いて腰を落とす。
- ②友達と組み合っ、押したり引いたりする。
- ③押したり引いたりしながら、予め決めておいた範囲から外側に出す。

### <段階>

- 低…手のひらや後ろ向きなど、体全体で組み合っ、移動できる。
- 中…体全体で組み合っ、移動させる。範囲をせまくして移動できる。
- 高…組むことが難しい場合には、縄や綱の両端を持って、互いに引っ張る運動にも応用できる。

<体づくり運動>

## 【友達運び】



### <方法>

- ①友達の手を引っ張ったり、おんぶしたりしながら移動させる。
- ②三角コーンを置いてゴールにしたり、コースを決めて折り返したりする。

### <段階>

- 低…水を入れたペットボトルをかごに入れ、そのかごにひもを結び付け、ひもを引っ張る。
- 中…新聞紙などの上に乗った友達の手を引っ張ったり、互いにタオルをつかませて、タオルを引っ張ったりすることもできる。
- 高…おんぶで移動できる。ふとももをしっかり持つ。距離やコースなどを変えて応用する。

<陸上運動>

## 【手押し車】



### <方法>

- ①友達と2人組をつくり、一方の人は両手の手のひらを地面につける。
- ②もう一方の人は相手の両脚を持つ。片脚ずつ持ち上げる。
- ③両手をつけている人は、手を前後に動かして移動する。両脚を持っている人は、離さずに移動する。
- ④手を動かして移動する人は、腕でしっかりと体重を支えることを意識する。

### <段階>

- 低…両脚を持つ時に、膝を支えて持って移動することができる。
- 中…両脚を持つ時に、足首を持って移動することができる。
- 高…コースをつくって競争したり、じゃんけんをしたりして応用できる。

<器械運動>

# 大きな力を出すために

## 【雲梯遊び】



### <方法>

- ①雲梯につかまり、移動する。順手で握る。
- ②2チームづくり、合図とともに、雲梯の両端から中央に向かって1人ずつ移動する。
- ③2人が出会ったところでじゃんけんをする。
- ④勝った方はそのまま進む。負けた方はその場で降りて、次の友達がスタートする。
- ⑤相手の所までたどり着いたチームが勝ち。

### <段階>

低…じゃんけんをするときは、声で合図する。また、雲梯が高ければ、個人の運動として鉄棒を使って懸垂姿勢で平行移動ができる。

中…片手じゃんけんや足じゃんけんができる。

高…雲梯を一つ飛ばしにしたり、全員が雲梯にぶら下がった状態から始めたりする工夫もできる。

<器械運動>

## 【登り棒遊び】

### <方法>

- ①登り棒につかまり、のぼる。
- ②運動靴や裸足で行う。

### <段階>

低…時間を決めて、つかまっていることができる。  
登り棒の中間付近に印を付け、到達することができる。

中…2本の登り棒を、片手・片足を使って登ることができる。

高…登り棒の1番上までのぼることができる。いくつかのチームで競争する。



<器械運動>



# 素早い動作をくり返す能力を高めるために

## 【あんたがたどこさ】



### <歌詞>

「あんたがたどこさ、ひごさ、ひごどこさ、くまもとさ、くまもとどこさ、せんばさ、せんばやまにはタヌキがおってさ、それをりょうしがてっぼうでうってさ、にてさ、やいてさ、くってさ、それをこのはでちょいとかくせ。」

### <方法>

- ①「あんたがたどこさ」の歌を歌いながら行う。
- ②歌のリズムに合わせて、両足で左右にジャンプする。
- ③歌詞の「さ」がつくところでは、前にジャンプする。
- ④前にジャンプした後は、リズムに合わせてジャンプして後ろに戻る。
- ⑤歌1曲分を繰り返す。

### <段階>

- 低…校庭では地面に「田」を書いて、体育館ではビニルテープ等で「田」書いて、「田」のマスの中をジャンプする。
- 中…複数人で縦（または横）1列になって行う。
- 高…2人組で互い違いに向かい合って行う。最初にジャンプする方向をそろえれば、ぶつからずに行うことができる。<体づくり運動>

## 【ボール集め】



### <方法>

- ①コート中央にフラフープを1つ置き、そこから等間隔の4か所にもフラフープを置く。
- ②4チームに分かれ、各チーム1人ずつゲームに参加する。スタート位置は各フラフープの中に入った状態。
- ③中央のフラフープ内には、8つのボールを置いておく。
- ④合図とともに、中央にあるボールを取って自分のチームのフラフープ内に入れる。ボールは1個ずつしか取れない。
- ⑤他のチームのフラフープにあるボールも取ることができる。ただし1個ずつ。
- ⑥1番早く、3つのボールを集めたチームが勝ちとなる。

### <段階>

- 低 …コート中央に「玉入れ」の玉をたくさん置いておき、自分のチームのかごにたくさん入れたところが勝ちとする。
- 中・高…ボールの数を減らして行うことができる。また、どこからボールを取ったらよいか、チームの友達がアドバイスすることができる。

### <ボール運動>

## 【子とりおに】



### <方法>

- ①4人1組が縦1列になり、前の人の肩に両手をのせる。
- ②別のもう1人がおにとなり、列の後ろの友達を、移動しながらつかまえる。
- ③4人1組の先頭の人は、おにが後ろの友達を捕まえるのを、対峙して防ぐ。
- ④4人1組は、つかんだ肩を離してはならない。

### <段階>

- 低…1番後ろの友達だけ、つかまえることができる約束にする。
- 中…先頭の人以外であれば、つかまえることができる約束にする。
- 高…人数を減らして行うことができる。

### <体づくり運動>

# 素早い動作をくり返す能力を高めるために

## 【とんでくぐって】



<方法>

- ① 2人1組になって、馬跳びと馬役の人がつくるトンネルをくぐる動きを繰り返す。
- ② 跳ぶ人は開脚跳びを行い、着地後、素早く体を翻してトンネルをくぐる。
- ③ 馬役の人は頭を入れ、足首をしっかりと持ち、体が崩れないようにする。またトンネルをつくる時には、両手・両足を地面に着けて、友達を通れるような大きなトンネルをつくる。

<段階>

- 低…制限時間内に、何回できたかを競うことができる。  
 中…決められた回数を、どれくらいの時間でできたかを競うことができる。また、トンネルの高さを低くしても（四つん這い程度）行うことができる。  
 高…3人・4人1組でも行うことができる。

<器械運動>

## 【ナンバータッチ】



<方法>

- ① 2人1組になって行う。
- ② 1～4の数字の書かれた三角コーンを4つ用意して、並べる。
- ③ 相手に言われた数字の三角コーンを触る。
- ④ 制限時間内で繰り返す。

<段階>

- 低…三角コーンの数を減らす。  
 中…三角コーンの間隔をせまくする。  
 高…三角コーンの間隔を広くしたり、数を増やしたりする。

<水泳運動> <ボール運動>

## 【しっぽとり】



<方法>

- ① 自分のズボンの後方に、しっぽ（ハンカチやスズランテープなど）を入れる。
- ② 2人1組になり、合図の後、ズボンに入れたしっぽを取る。
- ③ しっぽを取られないように逃げたり、体を対峙させたりする。
- ④ 自分のしっぽが取られても、友達らしっぽを取ってもよい約束とする。

<段階>

- 低 …しっぽの数を増やしたり、人数を増やしたりして行うことができる。  
 中・高…コートの変えたり、チーム対抗にしたりして行うことができる。 <ボール運動>



# 運動を持続する能力を高めるために

## 【8の字長縄跳び】



<方法>

- ① 15人程度で1つのチームをつくる。
- ② 2人で長縄の両端を持ち、一定のリズムで回し続ける。
- ③ 回旋している縄の中に走り込んで、跳躍する。
- ④ 次は、反対側の持ち手の方から走り込み、8の字を描くように跳び続ける。

<段階>

- 低…走り込んだ後、回旋している縄の中央で垂直にジャンプしてから、走りぬけてもよい。
- 中…1分間に合計100回程度の跳躍を目指す。回旋中の縄に斜めに跳躍して跳び込み、抜けることができる。
- 高…時間を3分間程度に長くして行うことができる。

<体づくり運動>

## 【じゃんけんジェンカ】



<方法>

- ① フォークダンス曲「ジェンカ」のリズムに合わせて移動する。
- ② 「右足→右足→左足→左足→前→後→前・前・前」の動きで進む。
- ③ 最初は一人で始め、音楽が途切れたタイミングで出会った相手とじゃんけんをする。
- ④ 負けた方は後ろにつながり、肩に手を置いて続ける。最終的に先頭になった人の勝ち。

<段階>

- 低…曲のない「じゃんけん列車」から始める。その後、移動をケンケンにしてみる。
- 中…曲に合わせて足を高く上げたり、前後のジャンプを大きくしたりして行うことができる。
- 高…曲のスピードを少し上げたり、繰り返したりして行うことができる。<体づくり運動>

## 【大縄跳び】



<方法>

- ① 10人程度で1つのチームをつくる。
- ② 2人で大縄の両端を持ち、その間に8人程度で1列をつくる。
- ③ 掛け声で、持ち手は縄を回し、間にいる全員で一斉に跳躍する。
- ④ 1回旋2跳躍のリズムで跳び続ける。

<段階>

- 低…縄の間に入る人数を減らしたり、縄の持ち手を大人にしたりして行うことができる。
- 中…1分間に合計30回程度の跳躍を目指す。
- 高…時間を3分間程度に長くして行うことができる。

<体づくり運動>

# 運動を持続する能力を高めるために

## 【ボール運び】



### <方法>

- ①かごを2つ用意し、20m程度間を取ってその両端に置く。
- ②1つのかごの中に10個程度のミニボールを入れて置き、かごからかごへボールを運ぶ。
- ③ボールは1個ずつ運び、全部移動させたら終わりとする。

### <段階>

- 低 …ボールの数を減らしたり、距離を変えたりして行うことができる。
- 中・高…走るコースに、ミニハードル等を設置して行うことができる。

<水泳運動> <ボール運動>

## 【ひっくり返しゲーム】



### <方法>

- ①カード（段ボール紙）の表と裏に、白色と黒色の画用紙等を貼り付けたものを40枚程度準備する。
- ②自分の色を決め、制限時間内にカードを自分の色にひっくり返す。もしくは、カードを全てひっくり返すまでの時間を計測する。

### <段階>

- 低…10～20枚程度で行うことができる。
- 中…ゲーム時間やコート of 広さを変えて行うことができる。
- 高…1対1や2対2など、対戦式で行うことができる。

<体づくり運動>

## 【エンドレスリレー】



### <方法>

- ①2人1組のリレー。
- ②走順を決めた後、第1走者は、合図でトラックの半周を走る。
- ③半周後の位置にいる第2走者にバトンパスを行う。
- ④第2走者が走り始めると同時に、第1走者は、トラック中央を直進してスタート地点に戻る。
- ⑤第2走者が半周走ると、第1走者が待っているのので、バトンパスをする。この繰り返し。

### <段階>

- 低…トラックの距離を短くしたり、パスの回数を決めたりして行うことができる。
- 中…3人1組にして行うことができる。スタート地点に第1・第3走者を配置する。それぞれがバトンパス後、次の走者が来るまでその場で待機する。前の走者が来たらパスをもらい、半周を走る。
- 高…チーム対抗制にし、制限時間内に何周走れたかで競争することができる。

<陸上運動>