

用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き

互いの輪がぶつからないように転がそう。

指先を下にしてとろう。
2つのボールをぶつける。
2つのボールをすれちがわせる。

二人組で

二人で向かい合って転がす。

指先に力を入れてつかんでやってみよう。 持ち方を変えて

動かす場所を変えて

肘から先で小さくぶってみよう。

大きさは重さの異なるボールを両手でつかんで、持ち上げたり、回したり、降ろしたりすること。

動きのポイント
・手の平をしっかり開き、指先に力を入れて持つようにする。

腰の周り 腕で

みんなて挑戦

受け取ったらしっかりつかんで後ろの人へおくる。

みんなて挑戦

輪を倒れないように回したり、転がしたりすること。

動きのポイント
・輪をまっすぐに立てて回したり、押し出すように転がしたりする。

輪転がしリレー

体全体を使って大きく回そう。
ボールを片手でつかんで大きく回す。

ボールおくりリレー

みんなて挑戦

輪から離れすぎないようにして進もう。

用具をくぐる、跳ぶなどの動き

なわの動きをよく見て動こう。

ゲームをしてみよう

記録に挑戦
30秒で何回くぐるか。
何回続けてくぐるか。

長なわでの大波・小波をしたり、回っているなわをくぐり抜けたりすること。

動きのポイント
・大波・小波は、なわが向こう側から近づいてきたのに合わせて跳ぶ。
・くぐり抜けは、なわが目の前を通りすぎたらすぐスタートする。

みんなて声をかけ合いながら挑戦してみよう。

玉を持ってなわを跳んだり、くぐったりして円の中に玉を置いて戻る。時間を決めたりする。

用具を運ぶなどの動き

ボールが乗っている所を平らにしよう。

二人で息を合わせよう。ボールを軽く押すようにしよう。

二人組ではさんて

ボールをはさんだ所に力を入れよう。

両膝や両足首にボールをはさんで運ぶこと。

※中学年の例示

体のいろいろな場所に乗せて運んでみよう。
おなかに、背中へ。

跳ぶ

ボールを軽く押すようにしよう。
みんなて息を合わせよう。

ボールを押す強さを工夫してみよう。

姿勢を変えて

みんなて挑戦

リレーをしてみよう

友達と背中などでボールをはさんで、いろいろな方向に運ぶこと。

動きのポイント
・ボールをはさむときに背中を押すようにしてお互いに体重をはずける。

大きなボールをみんなて運んでみよう。
何人てできるかな?
前に、後ろに。

いろいろなコースでジグザク、くねくね、コーンをまわって。

自分の真上に投げるように
手のひらを上に向けよう。

用具を投げる, 捕るなどの動き

膝を伸ばす
反動を使って
真上に投げる
ようにしましょう。



座って



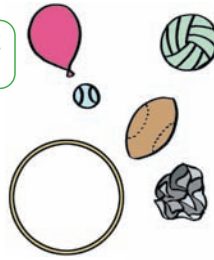
寝ころんで
いろいろな姿勢で捕ってみよう。



背中で

落ちてくる速さに
合わせて捕ろう。

- ・風船で
- ・新聞で
- ・大きいボールで
- ・小さいボールで
- ・輪で



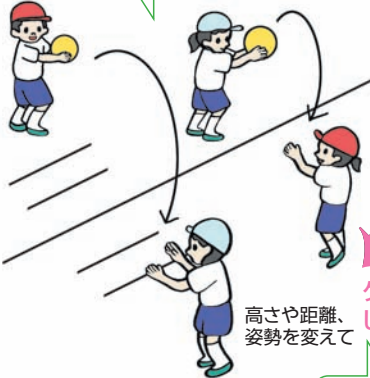
用具を変えて



1歩
1歩

片足を一步踏み出して
相手が捕りやすい場所に投げよう。

姿勢を
変えて



高さや距離、
姿勢を変えて

ゲームを
してみよう

友達に投げてもらったボールを
落とさないでキャッチできたら得点。

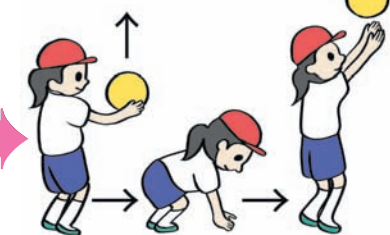
一回転して捕ったり、
姿勢を変えたりしてみよう。

上に投げたボールを
両手や片手で捕ること。

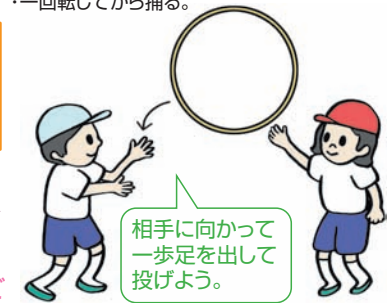
動きのポイント

- ・膝を伸ばす反動を使って投げ上げる。
- ・ボールの動きに合わせて
手のひらを下に引いて捕る。
- ・ボールと自分の位置を確認する。

動きを
加えて



- ・手をついてから
- ・座ってから
- ・一回転してから捕る。



相手に向かって
一歩足を出して
投げよう。

二人組で

※中学年の例示

相手に向かって輪を投げたり、投げられた輪を捕ったりすること。

右手右足、左手左足を
同時に出そう。

用具に乗るなどの動き

補助する人と息を
合わせよう。



かんぼっくりで



Gボールに乗って、
軽く弾んだり
転がったりすること。

足場の低い易しい
竹馬などに乗り、
歩くこと。

用具を
変えて

動きのポイント

- ・竹馬をやや前方に
かたむけてバランスをとる。



二人組で



友達に補助されながら竹馬や一輪車に乗ること。

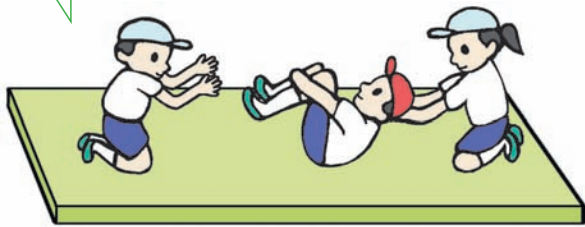
※中学年の例示

補助の仕方を事前に
十分指導する。

※中学年の例示

人を押す, 引く動きや力比べをする動き

手のひらでしっかり支えてから押し返そう。



だるま押し

相手のおしりが少し浮くように交互に引っ張ってみよう。



重心を低くして相手を引っ張ること。

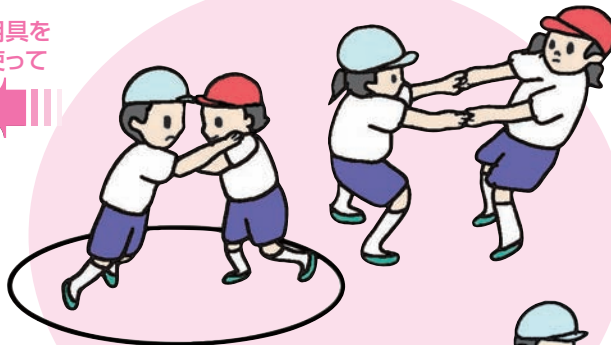
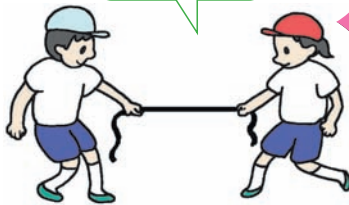
※中学年の例示

いきなり強く引かないように注意する。

協力して

なわをしっかりと握って引こう。

用具を使って



動きを変えて

膝を曲げ、腰を低くして押すようにしよう。

腰を低くして、息を合わせて、同時に強く引こう。



人数を変えて綱引きをすること。

※中学年の例示

すもう遊びで相手を押し出したり、引き合い遊びで引き動かしたりすること。

動きのポイント

・手や背中に体重を伝えるように足に力を入れたり、腰を落としたりする。

押し合いずもうで、重心を低くして相手を押ししたり、相手から押されないように踏ん張ったりすること。

人を運ぶ, 支える動き

持つ人は友達の膝のあたりをしっかりと持とう。



わきからしっかりと抱いて後ろにひっぱっていこう。

下の人は落とさないように、太ももをしっかりと持とう。

友達をおんぶし、安定させながら運ぶこと。

※中学年の例示

ジャンケン遊び、鬼ごっこ、コース遊び等。少し進んだら交代。

途中で交代するなど負担がかかり過ぎないように留意する。

手押し車など、両腕で自分の体重を支えながら移動すること。

※中学年の例示

動きを変えて

友達をいろいろな方向に引きずったり、おんぶをしたりすること。

ゲームや遊びで

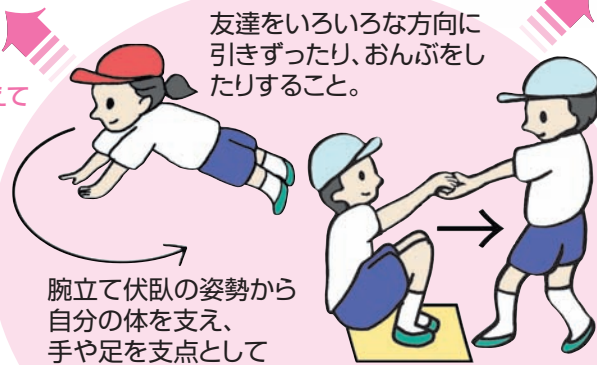
「1,2」「1,2」と声をかけて進もう。

ロープをしっかりと握って、腰の所で引っ張る。

用具を使って



生活の品を運ぶ。



腕立て伏足の姿勢から自分の体を支え、手や足を支点として回ること。

競争やリレーで

バランスを崩さないように回ってみよう。

動きのポイント

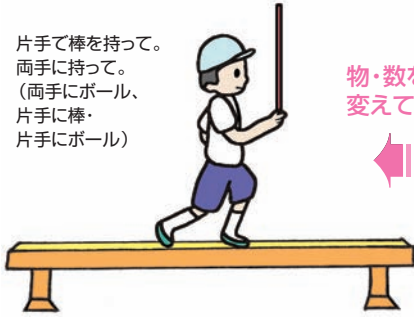
・引かれる人は、肘を伸ばして、顔を上げる。おなかに力を入れる。
・引く人は、腰を落す。



荷物運びリレー、動物まねっこ競争等。

バランスをとりながら移動するなどの動き

片手で棒を持って。
両手に持って。
(両手にボール、
片手に棒・
片手にボール)



安全のためにマットを敷くなどの配慮をする。

物・数を変えて

片手でボールを持って線・平均台の上やいろいろな方向へ。



動きのポイント
・指先に力を入れて持つ。

物を持ったり、かついだりして、バランスをとりながら歩いたり走ったりすること。

2人組で



ボールを乗せた新聞紙を動かしながら。

箱・かご・棒等がかついで。



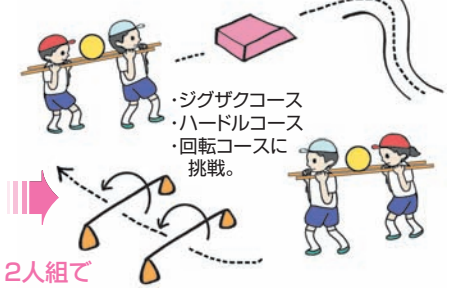
物・数・部位を変えて

ボールを肩にかついで線・平均台の上やいろいろな方向へ。



動きのポイント
・ボールを肩に押しつけるように持つ。

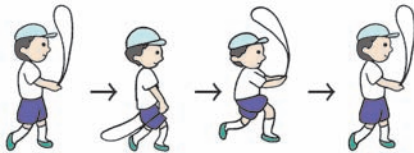
肩に棒をかついてボールを乗せる。



・ジグザクコース
・ハードルコース
・回転コースに挑戦。

2人組で

用具を操作しながら移動するなどの動き



スキップやギャロップで。



後ろ向きで。

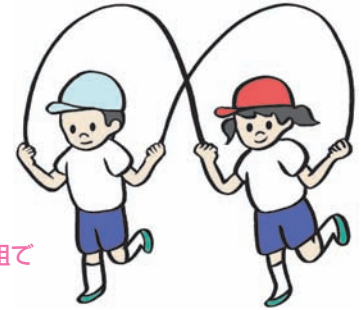
動きを変えて

短なわで跳びながら歩いたり走ったりすること。

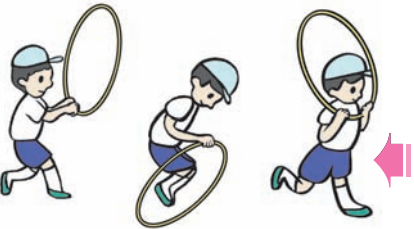


動きのポイント
・「1、2」「1、2」とリズムをとる。

2人組で



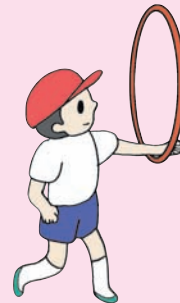
互いに内側の手は相手のなわを持って進む。



輪を跳ぶように回しながら走る、スキップやギャロップで。

動きを変えて

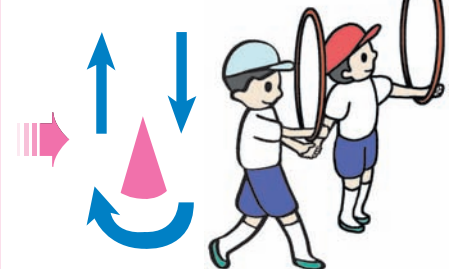
輪を回しながら、歩いたり走ったりすること。



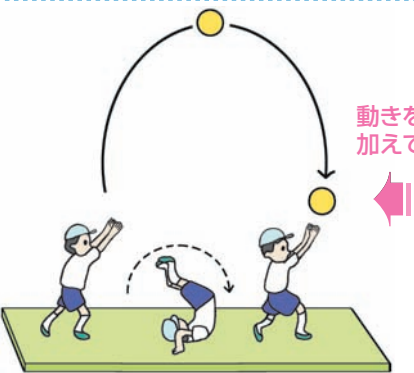
動きのポイント
・輪をしっかり回してから動き出す。

リレーで

2人組で



コースを作って折り返す。手をつないで。



前転して

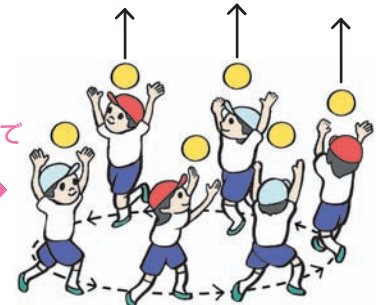
動きを加えて

投げ上げたボールを落さないように、いろいろな方向に歩いたり走ったり回ったりしてから捕ること。



動きのポイント
・できるだけボールから目を離さないようにする。投げ上げた方向に素早く動く。

複数で



ボールを真上に投げ上げたら、全員が前方に移動し、前の人の投げ上げたボールを捕る。ワンバウンドさせるなど投げ方を工夫する。