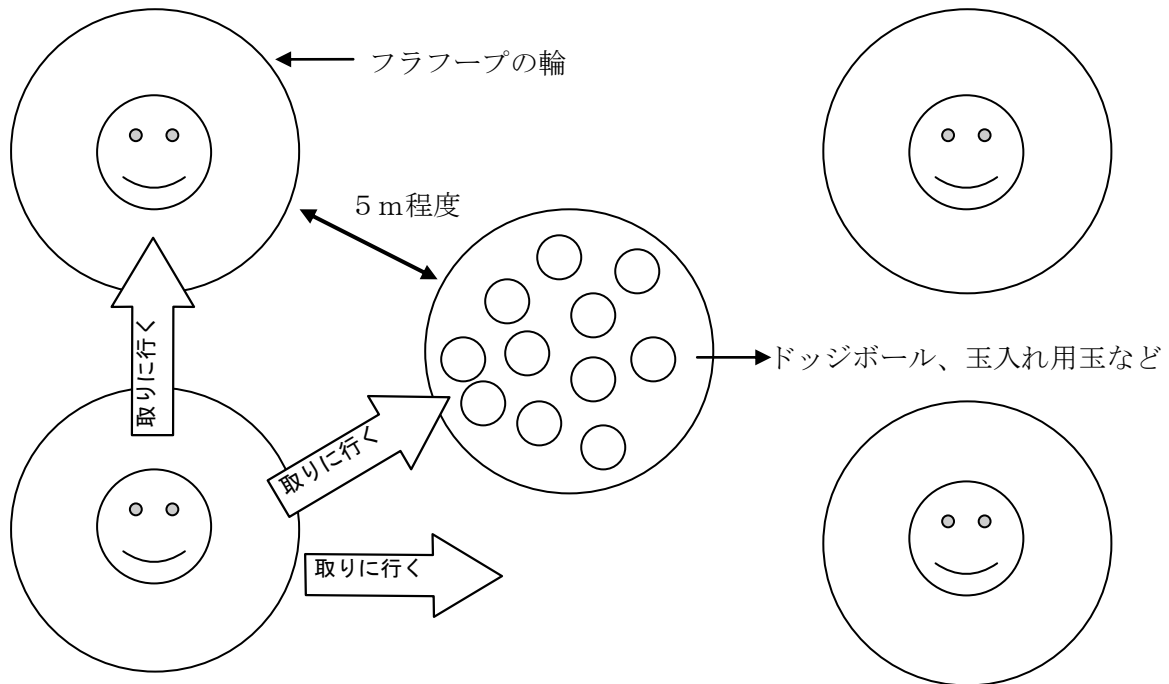


つきたい力 (1-②、2-①)	瞬発力 筋持久力	運動の名前	取って取られて
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の授業	
	人 数	4人～40人	

### 実施方法



- ① 4人1組のグループで行う。(実態に応じて6人ぐらいまでなら可能)
- ② 中央に置いたフラフープの輪の中に、ドッジボール、玉入れ用玉、ソフトバレーボールなどを入れる。
  - ・ 個数や種類はいろいろと変えてもよい。
  - ・ ボールの大きさや種類によって得点を決めておいてもよい。
(例えば、ソフトバレーボール2点、ドッジボール1点)
- ③ スタートの合図で、フラフープの輪の中のボールを取りに行く。
- ④ ボールが無くなれば、他の友だちのボールを取りに行く。
- ⑤ 制限時間内で多くのボールあるいは得点の多かった者が勝ちとなる。
  - ・ 時間は30秒程度がよい。

#### <応用例1>

- ◇ 中央のフラフープの輪は無くし、自分の輪の中に決められた数や種類だけボールを置く。スタートの合図で、例示とは逆に自分のボールを相手の輪の中に入れていく。ボールの数が少なかった者が勝ちとなる。

#### <応用例2>

- ◇ サッカーボールを使って足で行う。

○ ボールの大きさ、種類、個数、グループの人数、フラフープの輪の距離、時間など、いろいろと変えることのできる要素があり、しかも運動量もかなり確保できる。

つきたい力 (1-②、3-②)	瞬発力 巧緻性	運動の名前	ぴよんぴよんサーキット
運動する	場 所	体育館・運動場	
	時 間	体育の授業での導入、陸上運動のアップ、休み時間	
	人 数	1人～	

### 実施方法

フラフープ&ケンステップ&ラダー&ミニハードル等を組み合わせたジャンプコースを作り、様々なジャンプを通して瞬発力、巧緻性、敏捷性を養う。

アイテムを組み合わせてコースを作る。

- ① 自由に跳ぶこともできるし、ルールを決めて跳ぶこともできる。(下記の例参照)
- ② タイムを計ったり、競争したりすることもできる。
- ③ それぞれ一つずつで行うこともできる。
- ④ ダンボールやマットを使う工夫や平均台、跳び箱など、組み合わせは無限である。



#### ケンステップ跳び

○リズム感とジャンプ力を養う。

〈例〉

- ・片足で跳ぶ。左右交互の足で跳ぶ。両足で跳ぶ。
- ・ケンパー、ケンパー、ケンケンパーなどのように跳び方に変化をつける。
- ・距離を変えたり、コースを子どもたちが作ったり、リズムを変えたりする工夫もできる。



#### ラダー

○ラダーを使って素早い動きとフットワークを身につける。

〈例〉

- ・片足ずつ(速く) 両足ジャンプ(速く) 横向きで両足を揃えて左右にジャンプしながら。リズムカルに(外外中中、閉じて開いて、腰をねじる等)



#### ミニハードル

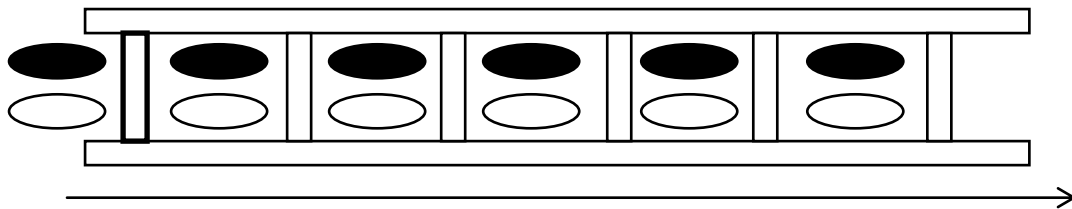
〈例〉

- ・片足・両足での素早いジャンプやダッシュ。
- ・横向き・前向きでの素早いもも上げなど。
- ・ハードルの間隔を変えて跳ぶ。

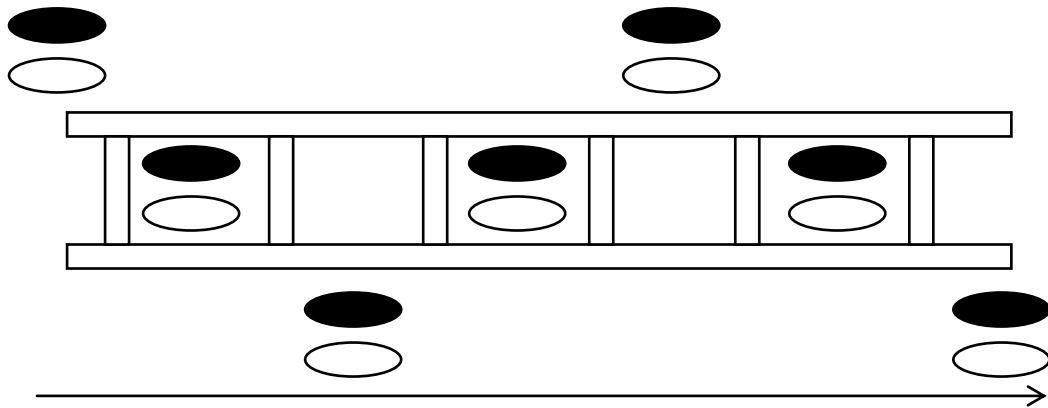
つきたい力 (1-②、3-②)	瞬発力 巧緻性	運動の名前	ラダー
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の学習での導入時、陸上クラブ練習での導入	
	人 数	1人～	

実施方法

● 左足  
○ 右足



- ① 両足跳びで1マスずつ跳んでいく。
- ② 腕ふりやももあげを意識しながら右足→左足の順にマスに足を入れていく。

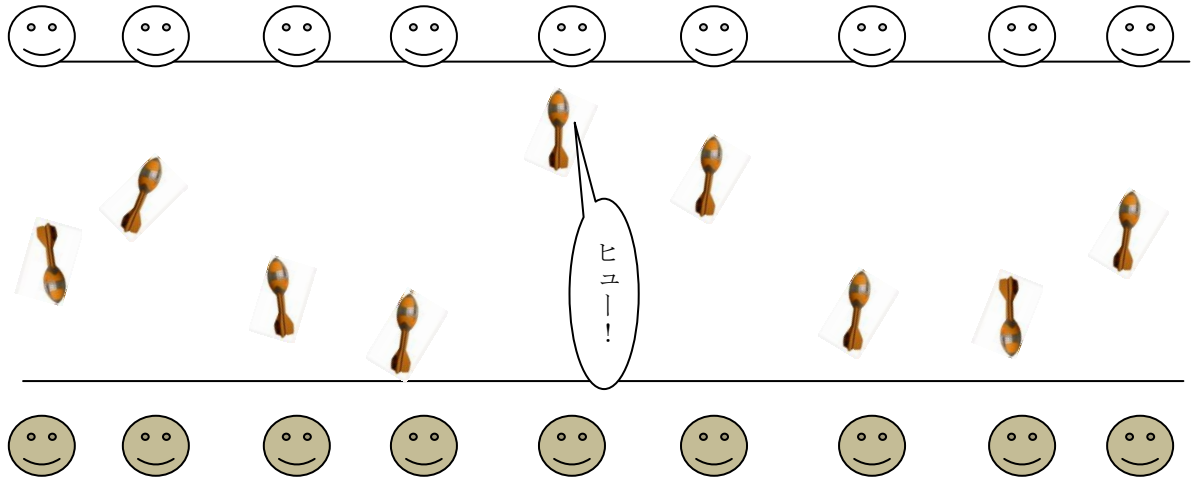


- ③ 両足跳びでリズムよく跳んでいく。
- ④ ②と同様に腕ふりやももあげを意識して、足を順に入れていく。

この他にも、「両足で90°回転しながらマスを進んでいく仕方」や「キャリオカと呼ばれるラダーに対して横向きで、腰をひねりながら前から軸足を越し、次に後ろから越していく仕方」など様々な方法がある。そのどれもがリズムよく足を運んでいくことで、瞬発力や巧緻性を高められる。また、繰り返すことでよりよい効果が得られることが期待される。

つきたい力 (1-②、3-②)	巧緻性 瞬発力	運動の名前	ヒューヒュー・ボール
運動する	場 所	運動場	
	時 間	体育の授業での準備運動として	
	人 数	25～40人	

**実施方法**



運動場にラインを引くなどして（体育館の場合はフロアのラインを利用する）、上記のように適度な間隔を取ってペアで双方に分かれて、羽根笛付きのフットボールを投げ合う。（投能力が同等であるペアが望ましい）

**オーバーハンドスロー**



製品画像 株式会社 ニシ・スポーツ HP より

このボールは、速く、遠くに投げると内蔵された笛が「ヒュー」と鳴りながら飛んでいく。速く、うまく飛ぶとより大きな音が鳴る。

本校では、ソフトボール投げの記録が全国平均などより著しく低かったので、全校生が授業の準備運動の一環として行った。



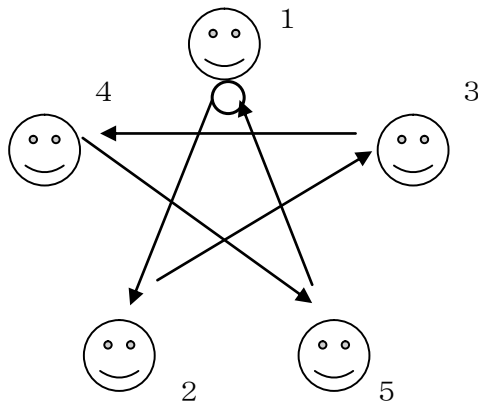
また、スポーツ委員会が企画・運営をして、全校生に呼びかけ、昼休み等にこのボールを使ってボール投げ練習会を行った。

つきたい力 (1-②、3-②)	瞬発力 巧緻性	運動の名前	ナンバーリングパス フラフープバウンドパス
運動する	場 所	体育館・運動場	
	時 間	10分	
	人 数	5～10人	

### 実施方法

#### <ナンバーリングパス>

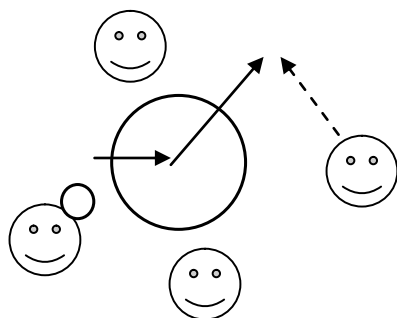
- ① ボールを1つ用意して、輪になって広がる。
- ② つけている番号の順(1→2→3→…や5→4→3→…)や班で決めた順など、回す順を決めてパスキャッチをする。
- ③ キャッチする側は意識して動きながら行うようにする。  
回す順やつけている番号を変えながら、人の動きに対応してタイミングよく動く。



※ 児童は場所を変えながらパスキャッチを行う。

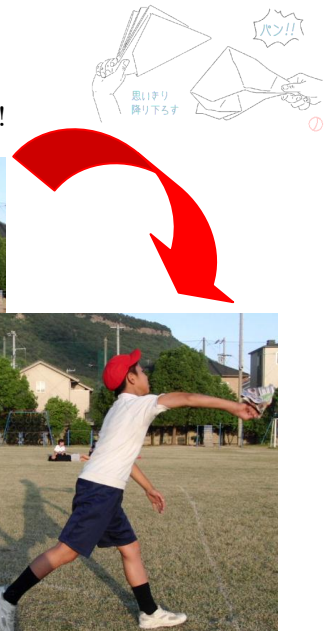
#### <フラフープバウンドパス>

- ① 2人組2チームでフラフープを中心に向かい合う。
- ② ボールをフープ内でバウンドさせ、もう片方のチームが再び床にボールが触れる前にボールをキャッチする。
- ③ チーム内でも順を決めておき、ボールは交互に扱うようにする。
- ④ ボールを投げる強さに強弱をつけ、相手チームが取りにくいボールにするなどの駆け引きをする。相手チームは、ボールの動きに対応してタイミングよく動く。



つけない力 (1-②) (3-②)	瞬発力 巧緻性	運動の名前	紙鉄砲
運動する	場 所	体育館(教室でも可)	
	時 間	休憩時、お楽しみ会等(体育の授業時でも可)	
	人 数	1人～	

**実施方法**



● **動きの概要**

- ① 右利きの場合、左足を前に出し、ひじをあげて構える。(左利きの場合は右足を出す)
- ② 腕を大きく振り下ろして音を鳴らす。腕を伸ばす感じでもよい。
- ③ 音が鳴った後は腕が下に下がり、右足(後ろ足)が左足の横にあればバッチリ。
- ④ この運動(遊び)でボールを遠くに飛ばすためのひじと手首の使い方を覚えることができる。

● **指導のポイント**

- ① 頭の後ろから前まで大きく腕を振る。
- ② 音がしなければ次のことを確かめる。
  - ・足を前後に開いているか。
  - ・構えたときにひじが上がっているか。
  - ・振り終わったときに腕が伸びているか。
- ③ 頭の上を通過する瞬間に手首を内側にひねる。(回内)

● **興味を持たせるために**

最初は新聞紙や包装紙などで大きめの紙鉄砲を作って鳴らしてみる。その後小さな紙で作ったものを試してみる。(B4用紙程度が最小)小さな紙鉄砲は音が出にくい。

薄い紙では耐久性に欠けるので、練習で同じものを何度も使うのであれば、ある程度厚い紙で作らなければいけない。ただし、四つ切りの画用紙では厚すぎて折り目が広がらず、音がしない。広告紙などであらかじめたくさん作っておけばよい。作り方はインターネットの画像検索で見つけることができる。

● **注意**

うまくいけば大きな音がするようになるので、周囲の迷惑にならないように注意する。他の人を驚かすような悪戯はしてはいけない。

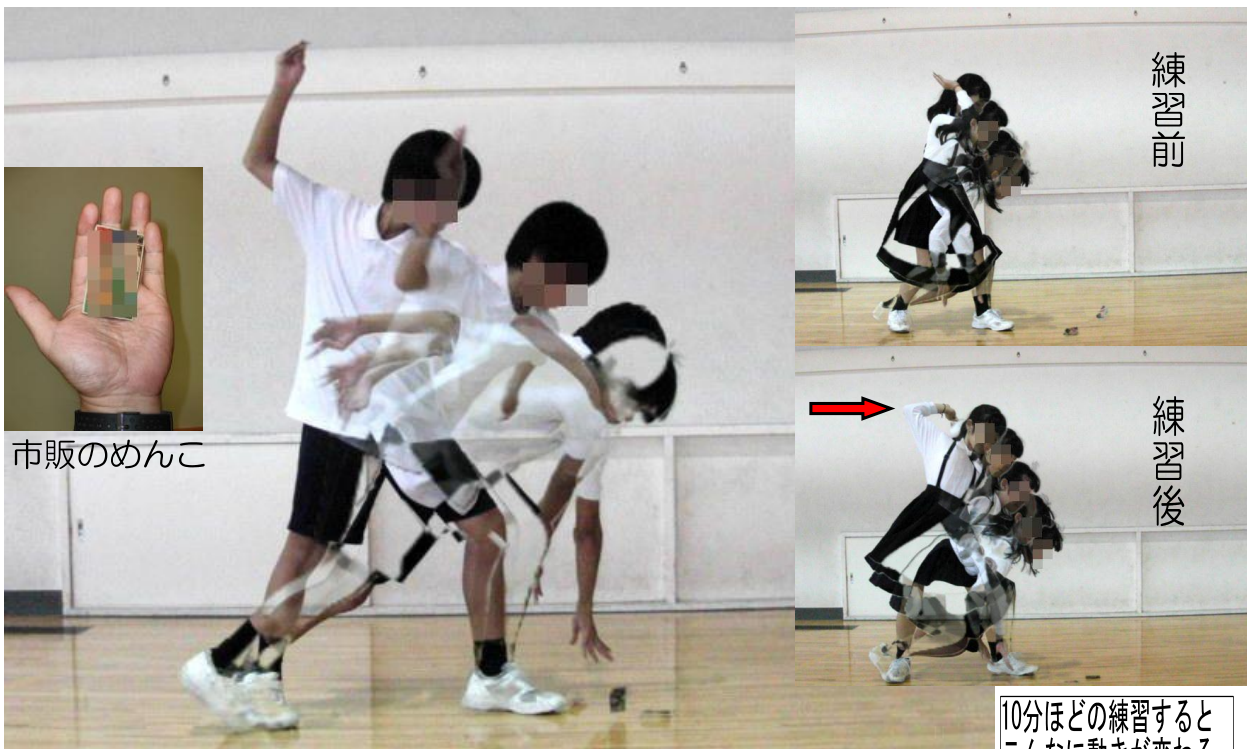


チラシで作った紙鉄砲



つけない力 (1-②) (3-②)	瞬発力 巧緻性	運動の名前	めんこ
運動する	場 所	体育館(教室でも可)	
	時 間	休憩時、お楽しみ会等(体育の授業時でも可)	
	人 数	2人～ 5人程度が1組で	

### 実施方法



#### ◎ 動きの概要

- ① 香川では「ばっちん」とも呼ばれる。
- ② 床に各自のめんこを置き、順番に自分のめんこを地面に打ち付けて、風圧でひっくり返せば勝ち。(昔はひっくり返した人のもものになった)
- ③ この運動(遊び)でボールを遠くに飛ばすための大きな腕の振りを覚えることができる。

#### ◎ 指導のポイント

- ① 大きく腕を振って、めんこを上から叩きつけるようにする。
- ② 下半身をどっしり構えて立ち投げにならないようにする。
- ③ 相手のめんこの下に滑り込ませて返したり、板や台の上に置いて落としたりしたら勝ちという楽しみ方もあるが、腕の振り方が変わってくるので取り上げていない。

#### ◎ 興味を持たせるために

めんこは市販のものもあるが、自作もできる。市販のものはほぼ名刺大でボール紙製。ひっくり返りやすくするために予め少し曲げておく。

数人で行う普通の遊びのほか、手持ちの親札で床においた子札をひっくり返すことでも一人でやることも可能。その際の回数を競ってもよい。

つきたい力 (1-②) (3-②)	瞬発力 巧緻性	運動の名前	シャトル投げ
運動する	場 所	体育館(運動場でも可、ただし強風下では不可)	
	時 間	休憩時、お楽しみ会等(体育の授業時でも可)	
	人 数	1人～	

### 実施方法

半身の状態で構える。

体幹をうまくひねって、  
両手を広げ、足を大きく  
踏み出す。

シャトルは頭の上を通る。

手首を内側にひねる(回内)  
をすると、スピードが速く  
なる。



### ● 動きの概要

- ① ボールの代わりにバドミントンのシャトルを投げる。
- ② 遠くに飛ばすには手で投げるのではなく体全体で投げなければならないので、動作が自然に大きくなる。
- ③ 体幹を上手にひねって体全体でダイナミックに投げるとうまく投げられる。
- ④ 雨天時の体育館練習や狭い場所での練習にも適している。



### ● 指導のポイント

- ① 投げる方向に正対せず、半身になって構える。
- ② 両手を広げて大きく足を出して腰を回転させる。
- ③ 大きく腕を振る。(頭よりも高いところを通る)
- ④ 手首を内側にひねる(回内)



### ● 興味を持たせるために

飛距離を競う、的をねらう、キャッチボールするなどボールの代用として使う。  
玉入れの籠をねらうなどゲーム性を持たせてもよい。



つきたい力 (1-②、3-②)	瞬発力 巧緻性	運動の名前	入って逃げて
運動する	場所	運動場・体育館	
	時間	体育の授業（特に長縄等の導入・ドリル等で）	
	人数	10～20人	

### 実施方法



入れるタイミングを見計らって走る。



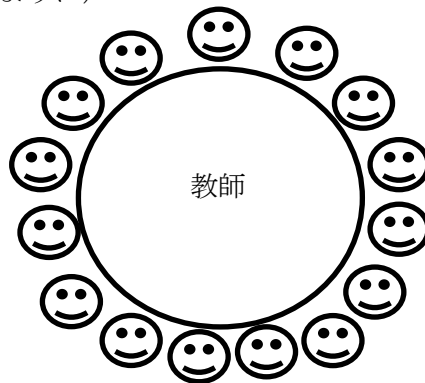
出られるタイミングを見計らって戻る。

入ったら、教師の足下で座って待つ。

- ① 長縄を2本くっつける。その際に、先を丸めるようにする。  
(写真参照)



- ② 教師を中心として、子どもを円にする。  
(縄が当たらないように)



- ③ 教師が縄を回す。  
④ 教師が縄を回している間に、子どもは入れるタイミングを見計らって教師の近くまで行き座る。  
⑤ 座った子どもは、またタイミングを見計らって元の位置に走ってもどる。  
⑥ 時間を決めて行ったり、誰かが縄に引っかかるまで行ったりする。

※8の字跳び等で大切な「縄が自分のところを通り過ぎたタイミングで入ること」を感覚的につかめる遊びです。活動の中で、「どんな時に入ったり逃げたりすればよいか」を考える時間があってもよい。

つけたい力 (1-②、3-③)	瞬発力 敏捷性	運動の名前	なかまづくり
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の時間の導入、ふれあい遊びの時間等	
	人 数	10人以上	

### 実施方法



リーダーが手をたたいた数だけ、誰とでもよいから背中を合わせて腕を組み座る。  
3回たたくと3人、5回たたくと5人が集まって、背中を合わせて腕を組み座る。  
組を作れなかった児童は、リーダーと代わる。

人数が多い場合は、太鼓や笛を使う。

手をたたくかわりに、数に関係のあるもの、たとえば「たこ」「野球のチーム」など  
と言っても楽しい。

用具を必要としないので、人数がいれば行うことができる。

つきたい力 (1-②、3-③)	瞬発力 敏捷性	運動の名前	コーンタッチ競争
運動する	場所	運動場・体育館	
	時間	体育の授業での導入時や陸上トレーニングの一つとして	
	人数	何人でも対応可。	

**実施方法**

①いろいろな色のコーンをばらばらに並べる。

②先生の合図で4~5人が同時にスタートし、決められたコーンを次々に触ってゴールを目指す。

**【触り方例】**

- (1) 赤いコーンを5つ触ってゴールを目指す。
- (2) 何色でもよいので同じ色のコーンを5つ触ってゴールを目指す。
- (3) 赤、青の順に交互に6つ触ってゴールを目指す。
- (4) 先生が言う順番にコーンを触ってゴールを目指す。例えば、赤、黄、青、緑・・・

**【工夫】**

- ・後ろ向きで走っていく。
- ・サイドステップで触っていく。
- ・リレー形式にしてチーム戦で競う。(何回戦かする場合はスタート位置を変えて行う。)

**【声かけ】**

- ・「次に触るコーンを考えて進もう。」
- ・「スタート前に自分が通る道筋を考えてみよう。」
- ・「腰を低くしてタッチしよう。(ミニコーンを使う場合)」

つきたい力 (1-②、3-③)	瞬発力 敏捷性	運動の名前	ドラえもん と ドラミちゃん
運動する	場所	運動場・体育館	
	時間	準備運動や単元（おに遊びやフラッグフットボール等）でのドリルゲームとして	
	人数	10～40人	

### 実施方法

1 「ドラえもん」と「ドラミちゃん」の2チームに分かれてグループを作る。

- ・ 学級の実態（運動技能、仲間関係等）を考える。
- ・ 赤白帽子やビブスを活用して、チームをはっきりさせておく。

2 体育館の中央の2つのラインを活用して、写真のように並ぶ。間隔は、1.5～2m程度。（運動場でも可）

3 ドラえもんチームは、「ドラえもん」と呼ばれたら、外側へ走って逃げる。ドラミちゃんチームは、追いかける。「ドラミちゃん」の場合は、その反対に動く。

- ・ 外側ラインまでは、約10m。
- ・ 「ドラム缶」や「どら焼き」など、動きを迷わせるために指示の言葉を自由に変えてよい。その場合は、どちらのチームも動いてはいけない。
- ・ この運動は、聞こえた指示を瞬時に理解・判断して、素早く動く力をねらう。

4 外側ラインまで逃げ切れたらセーフ（得点）となる。フラッグフットボールやタグラグビーのタグ、はちまき、赤白帽子などを活用して、目印をつける。

- ・ タグを2つにしても構わない。
- ・ 外側ラインにたどり着く前に、タグを取られたらアウトになる。
- ・ 得点が多いチームの勝ちとなる。
- ・ 勝敗を決めない場合でも、よい準備運動となる。

注) 外側ラインを分かりやすく示す。

接触によるケガには十分に気をつける。押さない、服をつかまない。

セーフかアウトの判断は、児童同士でのセルフジャッジとする。（教師でも可）





つきたい力 (1-②、3-③)	瞬発力 敏捷性	運動の名前	ラダーなど
運動する	場 所	運動場・中庭	
	時 間	体育の授業の導入、放課後の陸上のアップ、休み時間	
	人 数	1人～40人	

**実施方法**

太田っ子パワーアップカードを全校生に配布する。多様な運動経験、外遊びの推進をねらいとしている。一つの種目ができれば、○に色を塗り、4回まで挑戦できる。縦の○が全部そろったら、担任の先生にサインやはんこをもらう。

太田っ子パワーアップカード			第 1 種 目 ( 1 )			第 2 種 目 ( 2 )		
レベル	名前	トライ数	レベル	名前	トライ数	レベル	名前	トライ数
1	1マスだけ進む。	○ ○	1	ケンケンが出来る。(足踏して1回)	○ ○	1	ジャンケンが出来る。(足踏して1回)	○ ○
2	1マス1歩で、ステップが出来る。	○ ○	2	ビッチリジャンプ(1マスとばし)	○ ○	2	ビッチリジャンプ(1マスとばし)	○ ○
3	グーパージャンプ	○ ○	3	ビッチリランタン(1マスとばし、前後)	○ ○	3	ビッチリランタン(1マスとばし、前後)	○ ○
4	スローモーションジャンプ	○ ○	4	スローモーションジャンプ(1マスとばし)	○ ○	4	スローモーションジャンプ(1マスとばし)	○ ○
5	ジャンプジャンプ	○ ○	5	ビッチリグーパージャンプ(1マスとばし)	○ ○	5	ビッチリグーパージャンプ(1マスとばし)	○ ○
6	ジャンプステップジャンプ	○ ○	6	ビッチリスローモーションジャンプ(1マスとばし)	○ ○	6	ビッチリスローモーションジャンプ(1マスとばし)	○ ○

うんてい			ジャングルジム		
レベル	名前	トライ数	レベル	名前	トライ数
1	ぶらさがりが10秒間出来る。	○ ○	1	ジャングルジムに両手を使って登ることができる。	○ ○
2	足を蹴れる。(手をそろえながらでもよい)	○ ○	2	ジャングルジムに背を向けて、両手を使って登ることができる。	○ ○
3	両足を蹴れる。(手をそろえながらでもよい)	○ ○	3	ジャングルジムを正面まで登って降りることができる。	○ ○
4	前向きで手をそろえずに登られる。	○ ○	4	ジャングルジムに背を向けて、両手を蹴りながら登ることができる。	○ ○
5	後ろ向きで手をそろえずに登られる。	○ ○	5	ジャングルジムに乗って、片手を離して受えることができる。(10秒間)	○ ○
6	二つとばしで登られる。	○ ○	6	ジャングルジムに乗って、片手を離して受えることができる。(15秒間)	○ ○

のぼり棒			丸木		
レベル	名前	トライ数	レベル	名前	トライ数
1	1本の棒に、5秒間つかまることができる。	○ ○	1	丸木に乗って5秒間止まる。	○ ○
2	となりの棒に、移動できる。	○ ○	2	カニ歩きで渡る。	○ ○
3	1本の棒を使って、茶色までのぼれる。	○ ○	3	歩いて最後まで渡る。	○ ○
4	2本の棒を使って、茶色までのぼれる。	○ ○	4	その場で両足を交差させる。	○ ○
5	1本の棒を使って、正までのぼれる。	○ ○	5	その場で1回転できる。	○ ○
6	2本の棒を使って、正までのぼれる。	○ ○	6	後ろ向きで渡る。	○ ○

**【ラダーについて】**

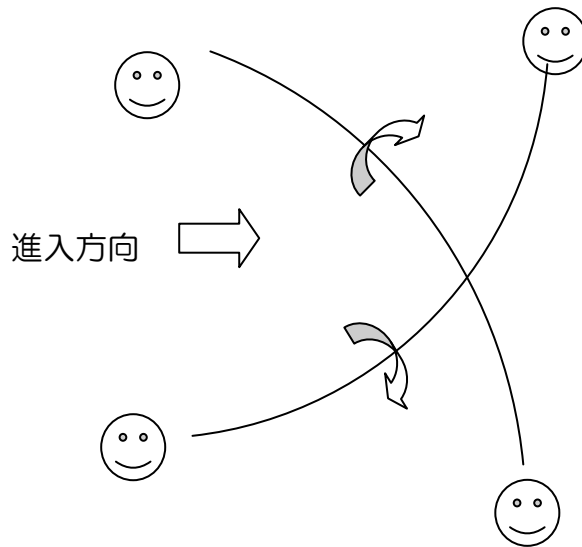
- 1 体育の授業の導入に使用している。
- 2 放課後の陸上クラブ（アスリートクラブ）では、ミニハードルと併用してアップや体力づくりとして使っている。
- 3 休み時間（20分休憩・昼休み）  
太田っ子スポーツ委員会（体育委員会）が各クラスに行き、呼びかけてラダーの輪を広げている。特に動き方の分かりにくい動きを低学年などに教えている。





つきたい力 (1-②、3-③)	瞬発力 敏捷性	運動の名前	クロス大縄跳び
運動する	場 所	体育館・運動場	
	時 間	体育の授業、休み時間など	
	人 数	10人程度（対象：中・高学年）	

実施方法



- 大縄を2本十字に回し、その中を通過したり跳んだりしながら行う。

大縄跳びの発展型として子どもに紹介すると、見た目が派手なので、最初は「できない。」というが、コツが分かれば簡単にできるようになるので、満足度が高い。

導入段階としては、2本の縄を平行に近く（十字の幅を狭く）すると、入りやすい。慣れてくるごとに2本の縄を十字に近づけていくと、うまく跳ぶことができるようになる。

発展段階としては、縄に二人で入ったり、連続で入ったりすると運動の幅が広がる。また、一人縄跳びをしながら入ることもできるので挑戦させてみるのも面白い。

つきたい力 (1-②3-③)	瞬発力 敏捷性	運動の名前	ドリブルゲーム
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の授業の導入時 (バスケットボール、ハンドボール)	
	人 数	1人 2人 10~15人	

実施方法

ドリブルランニング



<準備物>

バスケットボール・ハンドボール・ホイッスル

- ① 体育館など全体に広がる。スタートの合図で右手・左回りでドリブルをする。
- ② 笛の合図で、左手右回りでドリブルをする。
- ③ 笛でドリブルをする手と方向を変える。

実施方法

ドリブルフェンシング



<準備物>

バスケットボール・ハンドボール

- ① 2人組で向かい合ってドリブルをする。
- ② ドリブルをしていない手で相手のボールをはねのける。



<準備物>

バスケットボール・ハンドボール・

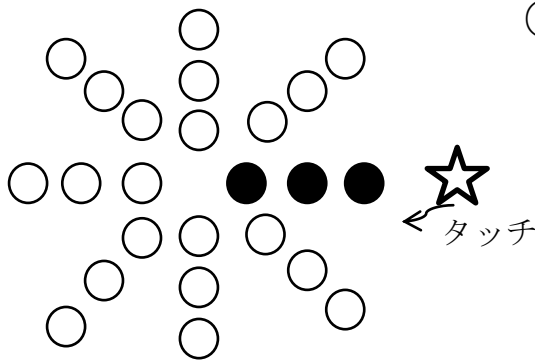
9m四方のコート

- ① コート全体に広がりドリブルを始める。
- ② スタートの(笛)合図で、コートの中の相手のボールをコートの外へ出す。  
\* コートの外へ出された児童は、コートの周りで待機する。

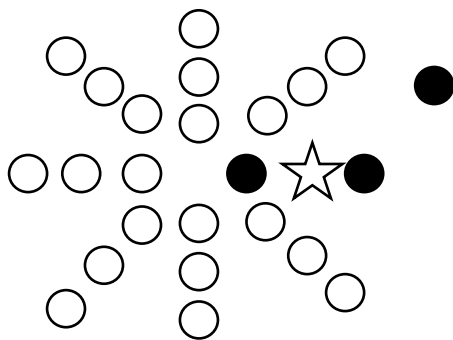
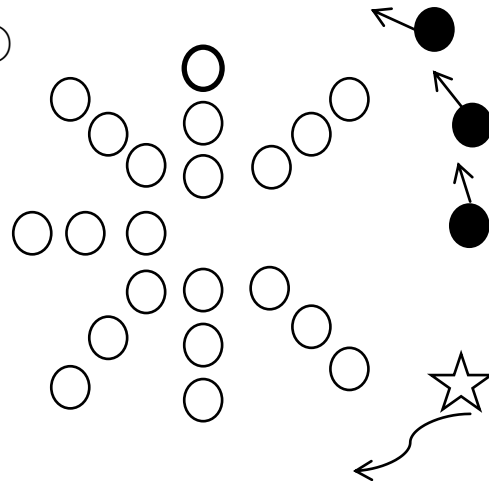
つきたい力 (1-②、3-③)	敏捷性 瞬発力	運動の名前	ならびっこ
運動する	場 所	体育館	
	時 間	10分	
	人 数	30人以上	

実施方法

①



②



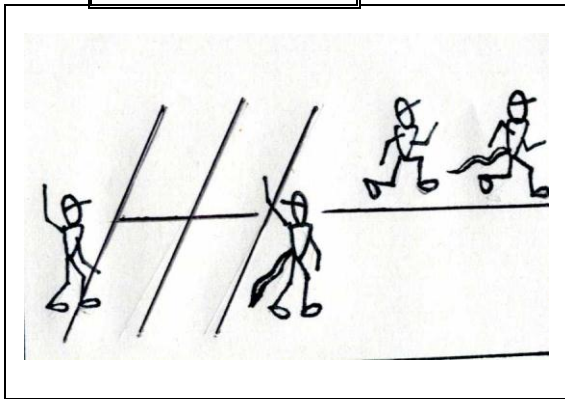
★おに

- ① グループごとに放射線状に並ぶ。  
おにはその周りを時計回りに回って、ひとつのグループの端の子をタッチする。
- ② タッチされたグループは、反時計回りに回って元の位置に戻って並ぶ。
- ③ おにも早くそのあいているところに並ぶ。一番外側になった人が次のおにになる。

つきたい力 (1-②3-③)	瞬発力 敏捷性	運動の名前	しっぽとりゲーム
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の授業の導入時 (タグラグビー)	
	人 数	4人程度	

実施方法

しっぽとりかけっこ



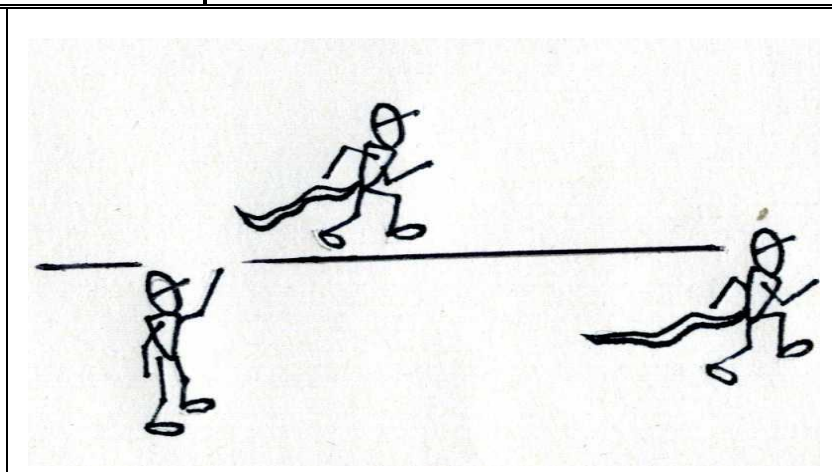
<準備物> タグ

- ① お互いのスタートの位置を追いかける方が決める。
- ② スタートの合図でスタートし、前を走る友だちのタグを取る。

※ 追いかける方も追いかける方もスタート直後から全力疾走しなければならないので力強くスタートをする動きを身に付けられる。

実施方法

しっぽリボン走



<準備物> 1m～6mまで 1mごとのリボン

- ① 自分の走力にあった長さのリボンを選ぶ。
- ② 空中に浮かせて走ることができるようにする。

つきたい力 (1-②、3-③)	瞬発力 敏捷性	運動の名前	前田っ子パワーチャレンジ (継続的補強運動)
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の授業の初めに必ず行う	
	人 数	授業参加人数による	

前年度の新体力テストの結果をうけ、本校児童につきたい力を分析し、種目を決定のうえ年間を通して授業開始時に継続的に実施する。

## 前田っ子パワーチャレンジ

### ケンケン走 2回

- 片足けんけんでバランスをとりながら走る。  
(10歩20歩30歩)
- 短い距離から始め、徐々に距離を伸ばす。
- 2回目は逆の脚で行う。

### 大また走 2回

- 低学年はおにごっこを取り入れてもよい。
- 5歩、7歩～と歩数を増やしていく。
- 上学年は距離を定めて、その間の歩数を数え2回目はその歩数を減らすようする。

【どちらか選択】

### ダッシュ&バック2回

- 体育館のラインやコーンなどの目標を決めて  
低学年 5回  
中学年 7回  
高学年 10回 ダッシュする。
- 教師の笛の合図で方向転換してもよい。
- 慣れてきたら前進、後進（後ろ向き）も行う

### サイドステップ2回

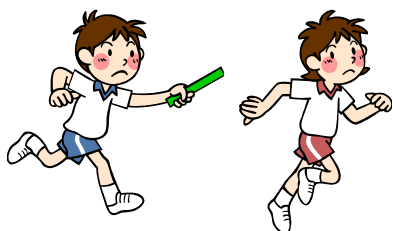
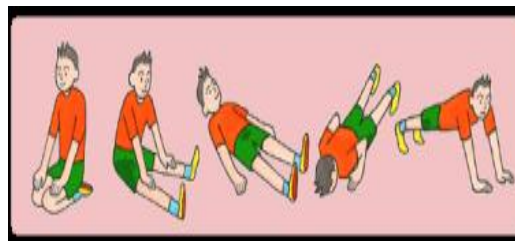
- 体育館ではライン、運動場では遊具などの目標を決める。
- 右向きや左向きで行う。
- 初めはカニ走りでもよい。
- 慣れてくるとクロスステップ（左右）に挑戦する。
- 距離や回数は児童の実態に合わせる。

【どちらか選択】

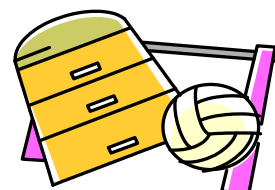
### いろいろスタート

- 正座の姿勢から、仰向けの姿勢からなど、いろいろな姿勢からのスタートダッシュを行う
- 短い距離でもよいが、10m～20m程度は走る。

.....	_____	~~~~~	ス テ ー ジ
	ダッシュ	歩く	
.....	_____	~~~~~	
(1回転してから、ジャンプしてから等、学年・実態に応じて工夫する。)			



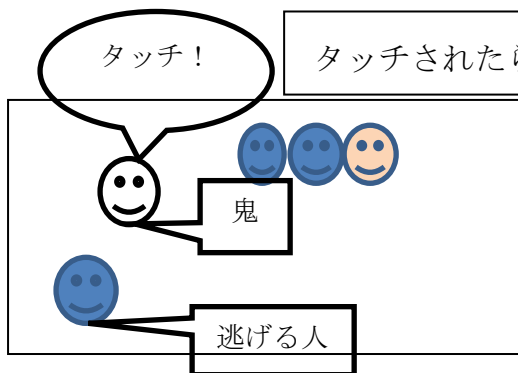
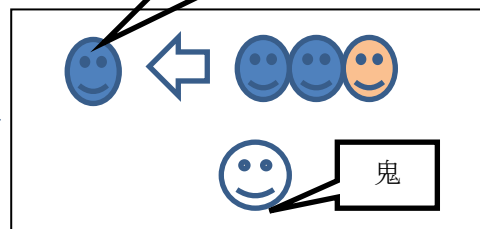
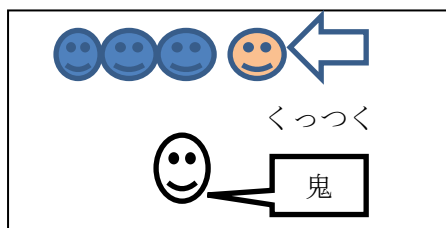
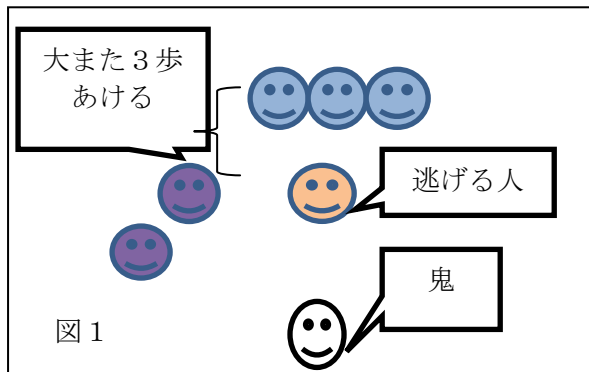
本時の授業へ



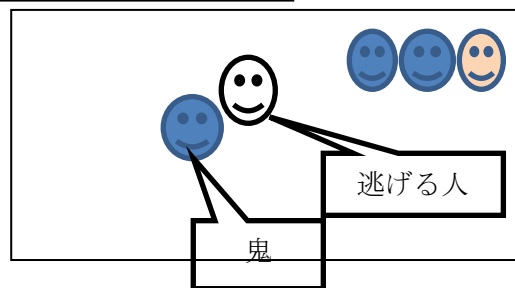


つきたい力 (1-②、3-③)	瞬発力 敏捷性	運動の名前	ところてん鬼
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の授業での導入時、お楽しみ会等	
	人 数	10～30人	

実施方法



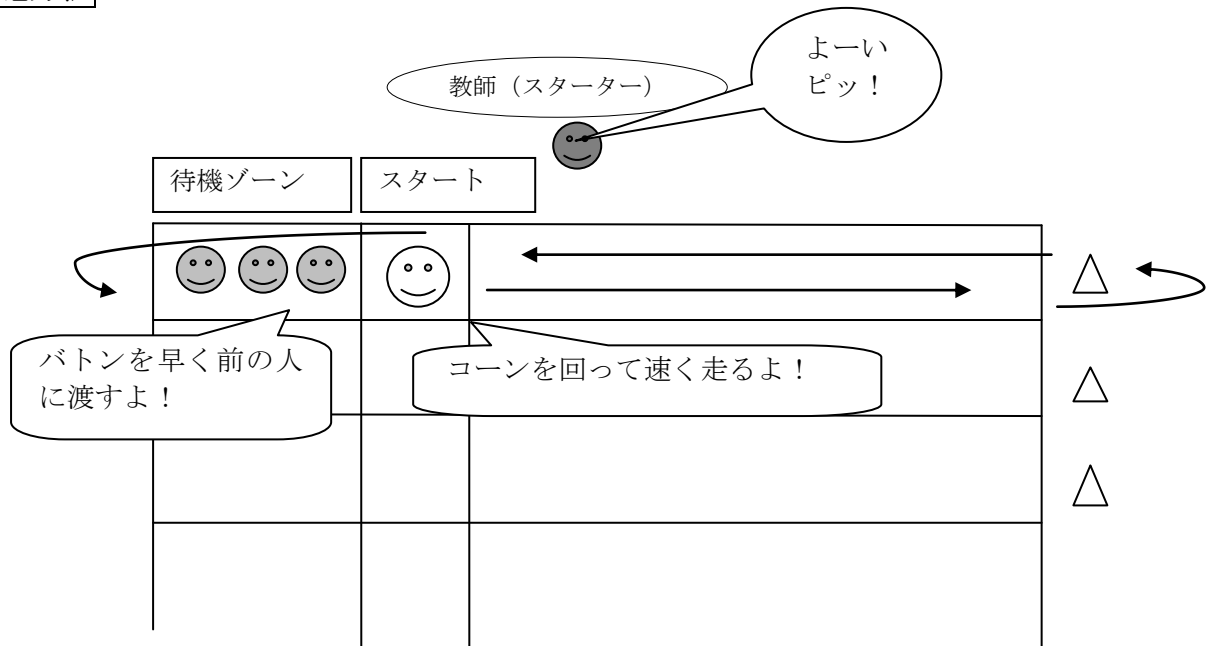
タッチされたら鬼が入れ替わる。



- ① 逃げる人を1人、鬼を1人決める。
- ② 2人か3人のグループを作って大また3歩離れて立つ。(図1)  
(2人か3人で横一列に並んで立つ)
- ③ 逃げる人は鬼にタッチされる前にどこかの列にくっつく。
- ④ 逃げる人がくっついた列の反対側の端にいた人が、次に逃げる人になる。
- ⑤ 逃げる人がどこかの列にくっつく前に、鬼にタッチされたら、その場で鬼にかわる。  
(鬼だった人が逃げる人にかわる。)

つきたい力 (1-②、3-③)	瞬発力 敏捷性	運動の名前	折り返しリレー
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の授業（低学年向け）、お楽しみ会等	
	人 数	1チーム4～6人	

実施方法



- ① 1走のみスタートゾーンに立ち、あとの児童は待機ゾーンで並ぶ。
- ② スタートの合図で走り出し、コーンを回って折り返す。  
(一方通行のルールを作っておくと、けがなくスムーズにできる。)
- ③ 列の最後尾まで走り、一番後ろの児童にバトンを渡す。
- ④ 後ろから前へ順にバトンを送り、次の走者がバトンを受け取ったら走り出す。
- ⑤ 最後の走者が一番にゴールしたら勝ち。

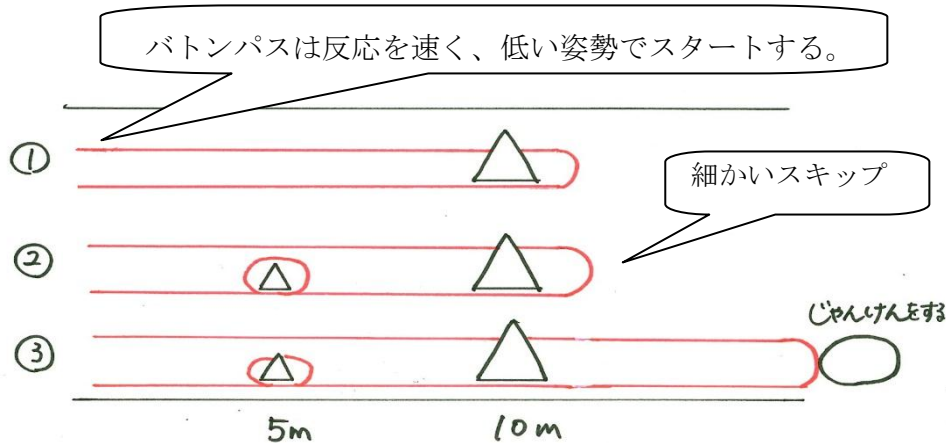
つきたい力 (1-②、3-③)	瞬発力・敏捷性	運動の名前	折り返しリレー
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の授業での導入時	
	人 数	1チーム8人	

### 実施方法

全力で走るために、次のポイントに気を付ける。

- 勝敗の楽しさを体感させるために競争を取り入れる。(1位に拍手や作戦の紹介をさせる。)
- 距離や障害物を少しずつ変化させる。(①②③に例を紹介。)
- 全員に楽しさを感じさせるために、偶然性を取り入れる。(じゃんけんや障害物など。)

- ① 片道 10mのコースを折り返して、1チーム8人でリレーをする。(アンカーは白帽)  
2分ほどの作戦タイムで、順番の並び替えや折り返しコーンをすばやく回るコツを話し合い、同様にリレーを行う。
- ② 5m地点にもコーンを置き、その周りをターンして、折り返す。復路はコーンを回らず、直進する。
- ③ 偶然性を入れたリレー。対戦チームから1名が20m地点に立ち、走者とじゃんけんを行う。勝ったら戻ることができるが、負けたらももあげ10回をして、再度じゃんけんをする。



リレー全体の様子

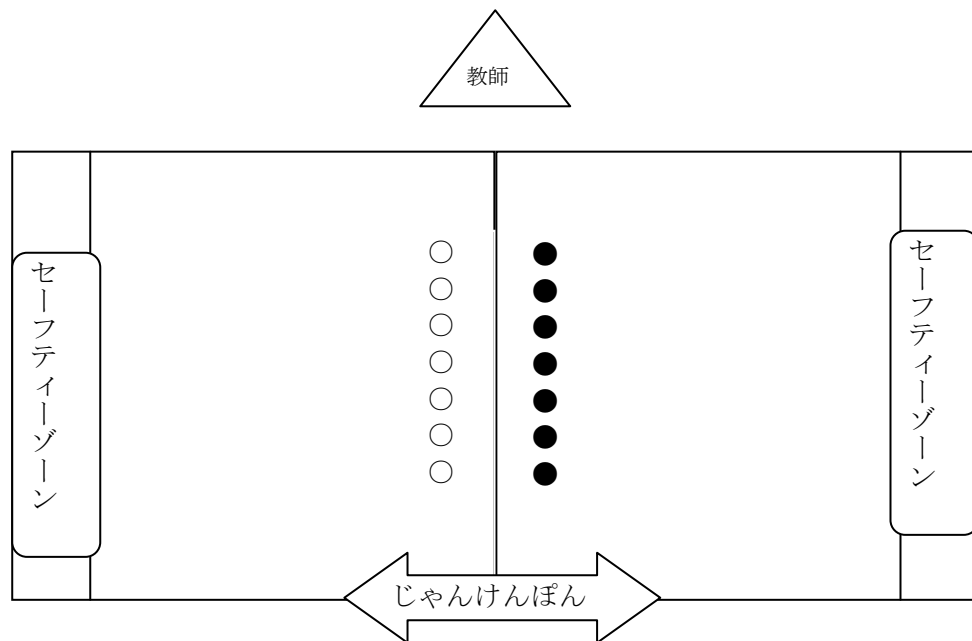


偶然性を入れた



つきたい力 (1-②、3-③)	瞬発力 敏捷性	運動の名前	じゃんけんおいかけっこ
運動する	場 所	体育館・運動場	
	時 間	体育の準備運動、縦割り体力づくり活動	
	人 数	10～30人	

### 実施方法



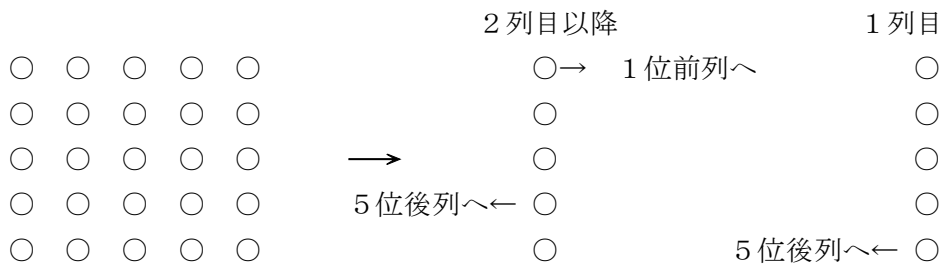
- ① 体育館のセンターライン上にペアを作り、向かい合って教師のスタートの合図とともにじゃんけんをする。
- ② 負けたら自陣のセーフティゾーンまで走って逃げる。勝ったら、追いかけてタッチする。
- ③ 負けた児童がセーフティゾーンに逃げ込むまでにタッチすれば追いかけ側の勝ち。タッチされる前に逃げ込めば負けた側の勝ち。
- ④ それを3～5回繰り返して行う。

#### (応用編)

- お互い頭を向け合ってうつ伏せになり、じゃんけんする。じゃんけんの勝負が決まり次第、その場で起き上がり、同じゲームをする。
- じゃんけんの後、ただ走るのではなく、うつ伏せになりアザラシのようにはって動いたり、カエルのようにぴょんぴょん跳んだりすることもできる。
- 陸上運動など領域によっては、スキップや大股走、しっぽとりなども考えられる。
- 縦割りグループでの活動にも活用できる。

つきたい力 (1-②、3-③)	瞬 発 力 敏 捷 性	運動の名前	サバイバル走
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の授業（走に関する内容）導入時、放課後陸上練習導入時	
	人 数	20名程度～学年団	

実施方法



- ① 5人グループで1グループとする。（人数については児童数で検討できる）
- ② グループごとに短距離走を実施する。
- ③ 実施後、1列目は最下位の児童が2列目となる。  
2列目より後は1位が前列へ 最下位が後列へ移動する。  
これを何回か繰り返す。→次回は前日の最後の結果から始める。
- ④ 毎回真剣勝負になるので何回か繰り返すと自然に等質グループが形成され、例えば運動会の徒競走・リレーメンバーの選考等にも利用することができる。
- ⑤ 他の走り方（サイドステップ・バック走など）も同じ方法で繰り返し実施することができる。
- ⑥ 水泳についても練習方法として利用できる。



つきたい力 (1-②、3-③)	瞬発力 敏捷性	運動の名前	子とりおに
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の授業の導入	
	人 数	5～6人程度	

**実施方法**

① じゃんけんで鬼と親を一人ずつ決めて、他の子は子になる。

② 子は親を先頭にして、両手で前の人の肩につかまり、1列につながる。

③ 鬼は列の一番うしろの子をつかまえようとしますが、一番前の親が両手を広げふせぐ。

※ 接触禁止  
(親が鬼をつかまえたり、鬼が親をつかまえたりすることはできない。)

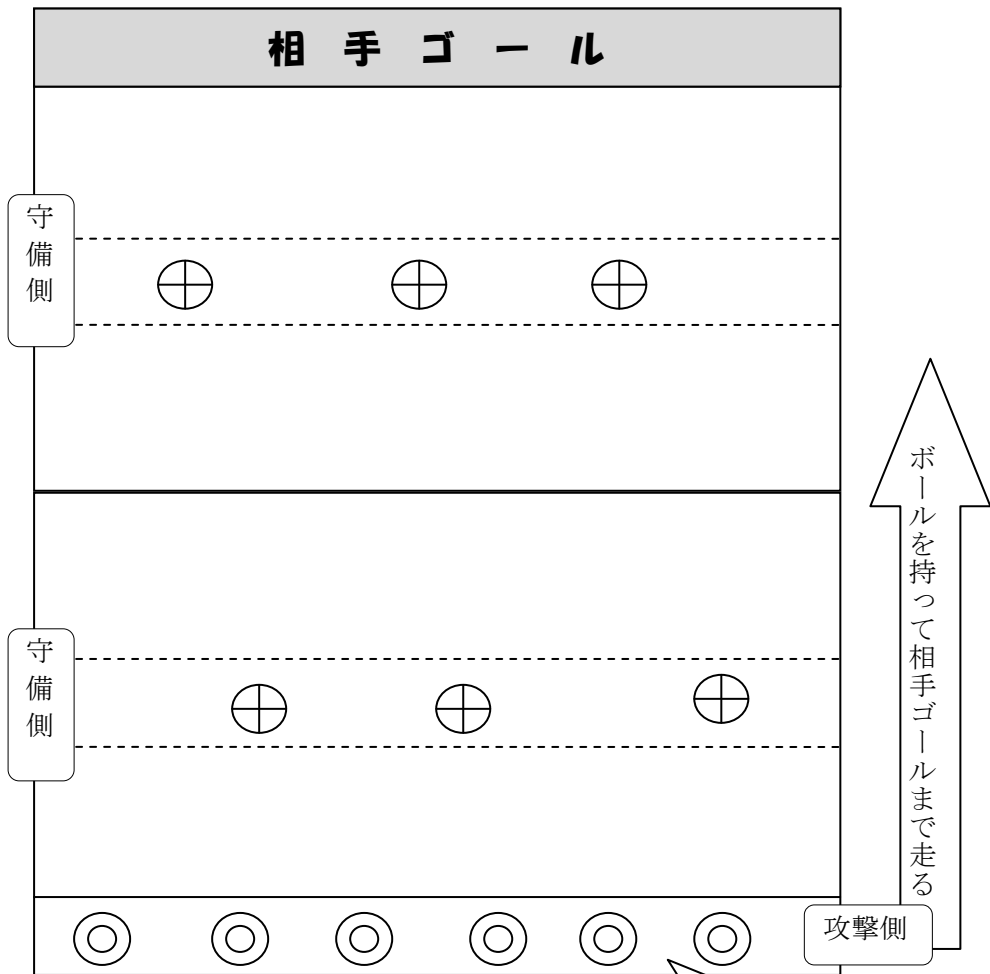
左右にゆさぶりながら、タッチしに行く

④ 一番後ろの子が鬼にタッチされたら、親が鬼になり、次の子が親に、鬼が一番後ろの子になり、同じように続ける。

ぐるっと入れ替わる。

つきたい力 (1-②、3-③)	瞬発力 敏捷性	運動の名前	通りぬけエリアゲーム
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の授業（タグラグビー、フラッグフット等）での導入時	
	人 数	両チーム合わせて、10人程度	

実施方法

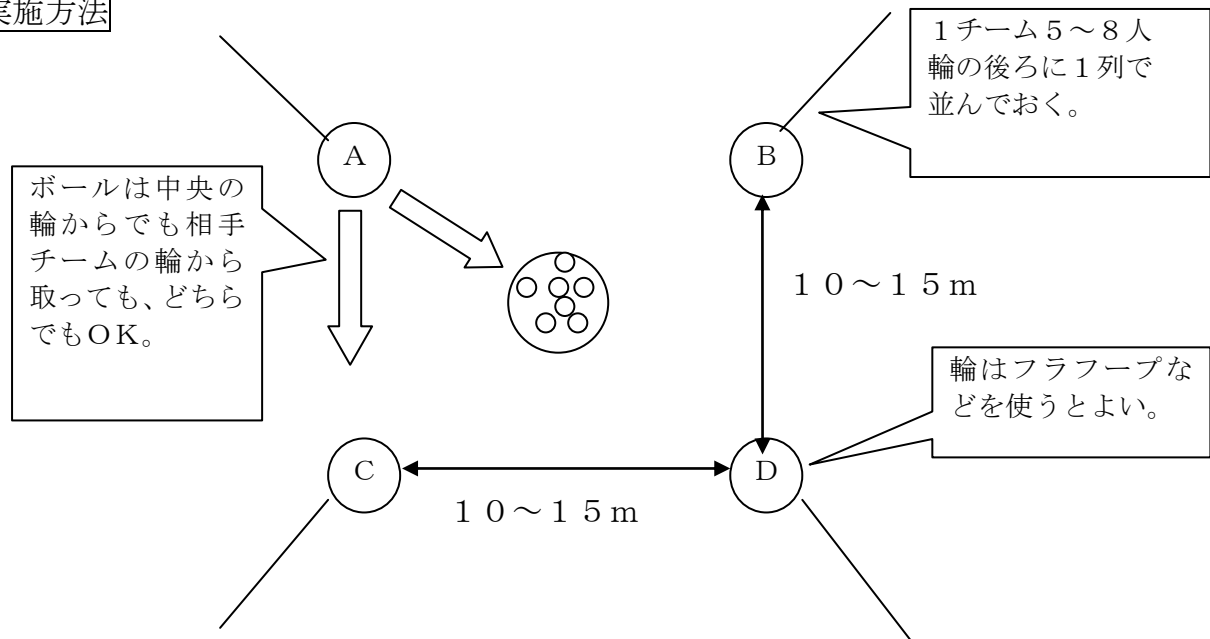


エリア内であれば、どこからスタートしてもよい

- ① 2チーム（全員タグをつけておく）に分かれ、  
攻撃側はボールを持って相手ゴールに入れば点数が入る。
- ② 守備側はコート内に動けるエリアを2カ所設ける。  
その中を自由に動きながらタグがとれる。エリアから出てタグをとった場合は返す。
- ③ 攻撃と守備を交代しながら続け、タイム制で点数が多い方が勝ち。

つきたい力 (1-②、3-③)	瞬発力 敏捷性	運動の名前	ボール集めゲーム
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の授業での導入時、ウォーミングアップ後	
	人 数	20～30人	

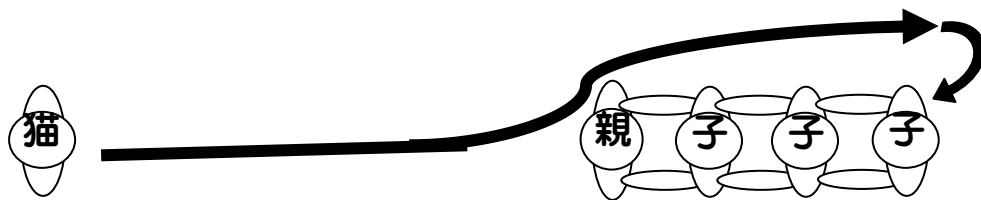
実施方法



- ① 1チーム5～8人になり、図のように4か所に分かれて、輪の後ろにチーム1列に並ぶ。4か所から均等な距離の中央に輪を置き、中央の輪の中にボールを6～10個置いておく。
- ② スタートの合図で各コーナーから1人ずつ中央の輪に向かってダッシュして、ボールを1個ずつ取り、自コーナーの輪にボールを運ぶ。
- ③ ボールを運んだ者は自列の後ろに並び、順番を待つ。
- ④ 前走者が自コーナーの輪にボールを置いたら、次の走者はダッシュして中央の輪の中にあるボールを取りにいき、自コーナーの輪にボールを運ぶ。
- ⑤ 各チーム、順にボール運びを行い、自コーナーの輪に一番早くボールを3個（実態に応じて3個以外でもOK）集めたチームが勝者となり、ゲームは終了となる。

つきたい力 (1-②、3-③)	瞬発力 敏捷性	運動の名前	親ねずみ子ねずみ
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の授業での導入時（ハンドボール、サッカー、バスケットボール、鬼遊び、タグラグビー、フラッグフット）	
	人 数	4人～	

### 実施方法



#### 【準備】

- ① グループ内で、猫役1名、親ねずみ役1名を決める。残りの人は子ねずみ役。
- ② 親ねずみを先頭に、子ねずみが肩をつかんで1列につながる。

#### 【ルール】

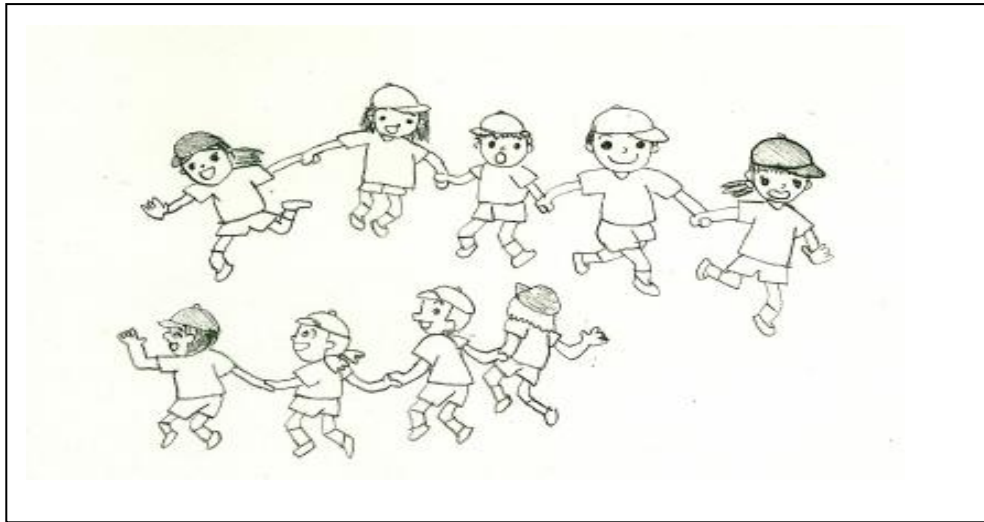
- ① 猫は、列の一番後ろにいる子ねずみにタッチすれば勝ち。子ねずみは、つかんでいる肩を離してはならない。誰か一人でも肩から手が離れてしまっても、猫の勝ちとする。
- ② 勝敗がついたら、猫は列の最後尾につく。親ねずみは、猫になる。全員が猫役をしたら終わりとする。

#### 【教師の支援】

- ① 猫役の中で、左右のフェイントをつかっている子や、速さに変化をつけている子がいれば全体に紹介し、価値付けを行う。
- ② また、よい動きを全体に紹介するとともに、授業の中で実施するゲームにも使えそうだという見通しをもたせる。

つきたい力 (1-③、3-③)	瞬発力 敏捷性	運動の名前	手つなぎおに
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の時間の導入、朝の活動の時間 ふれあい遊びの時間等	
	人 数	10人～40人	

### 実施方法



### 基本編

- ① 1チーム4～5人が横に手をつなぐ。
- ② 両端の人は帽子を赤にして、どちらかの人が帽子をとられたらそのチームはその場に座る。また、手が離れてもその場に座る。
- ③ 最後まで残ったチームの勝ち。

#### \*指導のポイント

このゲームでは、前後左右をよく見て、手をつないでいる右側の人と左側の人が協力して、すばやい予測や判断をすることが大切である。

### 応用編

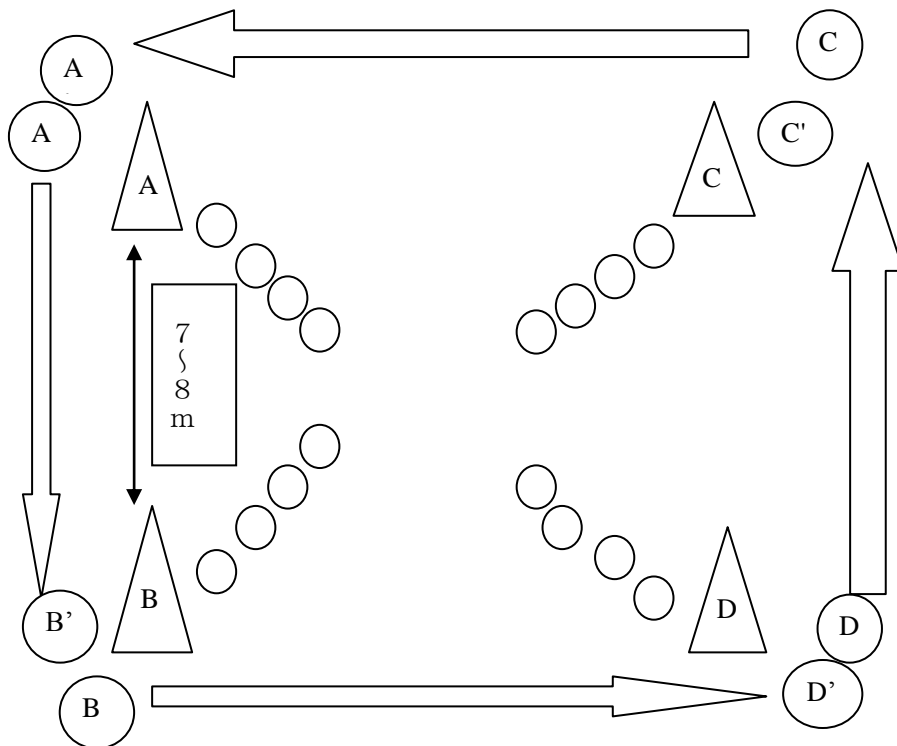
- ① 赤組20人、白組20人などに分け、それぞれ4～5人のチームを4、5つ作る。
- ② それぞれの組の大將チームを決め、大將チームの両端の人は帽子を後ろにかぶる。
- ③ 基本編と同じく、両端のどちらかの人が帽子をとられたらそのチームはその場に座る。また、手が離れてもその場に座る。
- ④ 大將チームの両端のどちらかの人の帽子を取れば、勝ちとなる。

#### \*指導のポイント

それぞれの組で作戦を考え、どのような陣形をとれば大將を守れるか、また効率よく攻めることができるかが大切である。

つきたい力 (1-②、3-③)	瞬発力 敏捷性	運動の名前	スクウェアリレー
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の授業での導入時など	
	人 数	20人～32人	

実施方法



- ① 5～8人のグループを4グループ作り、それぞれのグループ毎にゼッケンを着用する。
  - ② 各グループの第1走者（バトンを持つ）と第2走者はコーンの外側に立ち、それ以後の走者は走順にコーンの内側に並んで待つ。
  - ③ スタートの合図で第1走者がコーンの外側を左回りに走り出し、1周すれば第2走者にバトンを渡す。
  - ④ 走っている中で前を走っているチームを追い越したら勝ち。  
(例：Aチームの走者がBチームの走者を追い越すとAチームが勝ち)
- 3回戦でやってみたり、右回りにしてみたり、チームの場所を変えてみたりすると変化ができて盛り上がる。