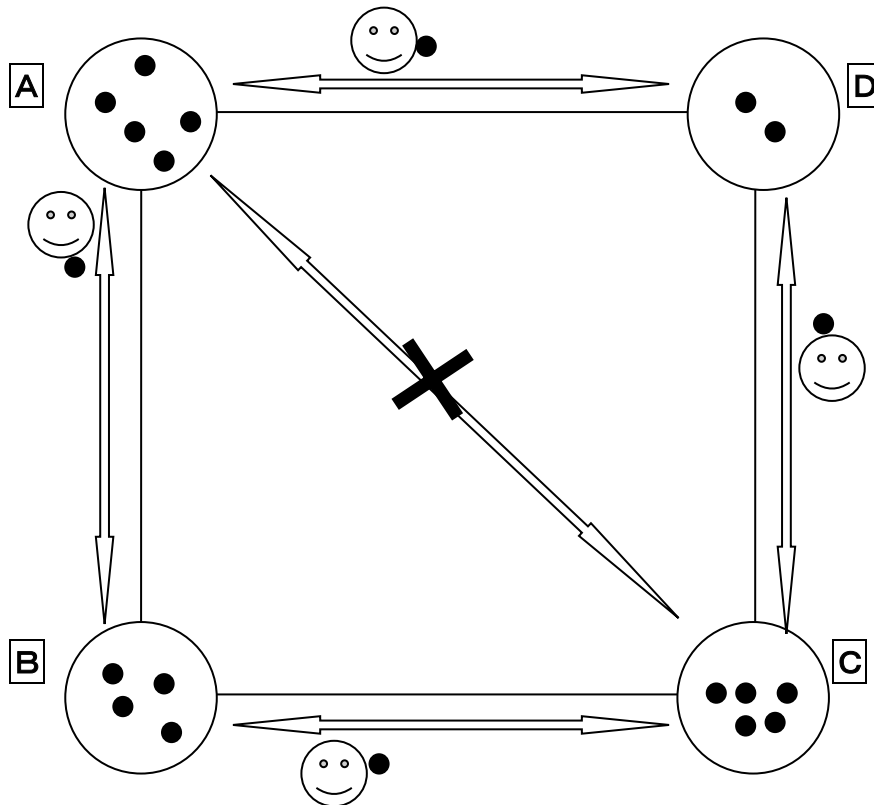


つきたい力 (2-①)	筋持久力	運動の名前	奪って運べ！！
運動する	場 所	体育館	
	時 間	体育の授業での導入時、お楽しみ会等	
	人 数	4人1組 ～ 1クラス	

### 実施方法



### 【行い方】

- ① 辺5～10mの正方形の4つの頂点を各陣地とし、各陣地に5つのボール（宝）を与えておく。
- ② タートの合図とともに、自陣地に隣接する陣地からボール（宝）を奪ってくる。（1分間）ただし、1回につき1個しか奪えない。また対角線上の陣地から奪ってはいけない。

### 【注意事項】

- ・ 1分間止まらないで走り続けることがねらいである。1分後に自陣地にボール（宝）がいくつ残っていたかが勝負なので、相手に走り負けないこと、つまり1分間走り続けて奪われたボール（宝）を奪い返すこと、その繰り返しが最終的な勝ちにつながる。
- ・ 時間設定や距離（一辺の長さ）については、児童の実態に応じて変える。

つけない力 (3-①)	平衡性	運動の名前	体操棒バランス移動
運動する	場 所	体育館	
	時 間	体育の授業での導入時等	
	人 数	1人 ～ 1クラス	

実施方法

レベル1



手のひらで体操棒のバランスを取り、移動する。

レベル2



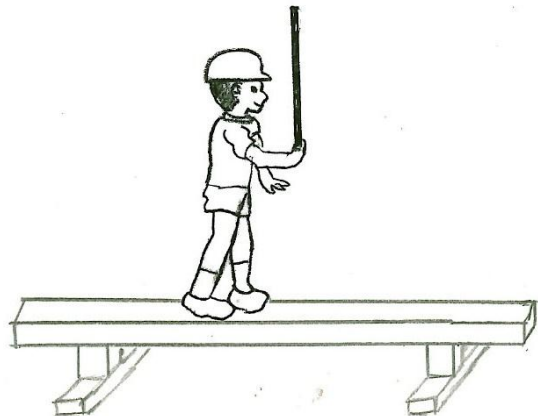
手の甲で体操棒のバランスを取り、移動する。

レベル3



人差し指で体操棒のバランスを取り、移動する。

レベル4



手のひらで体操棒のバランスを取り、平均台の上を移動する。  
(マットを敷くなど、安全面での配慮をする。)