

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とり、移動する。

レベル2



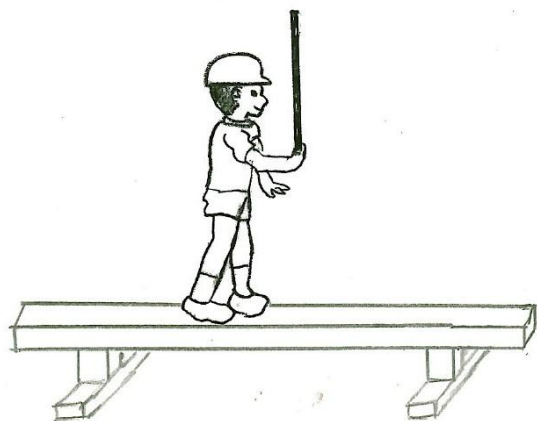
手の甲で体操棒のバランスをとり、移動する。

レベル3



人差し指で体操棒のバランスをとり、移動する。

レベル4

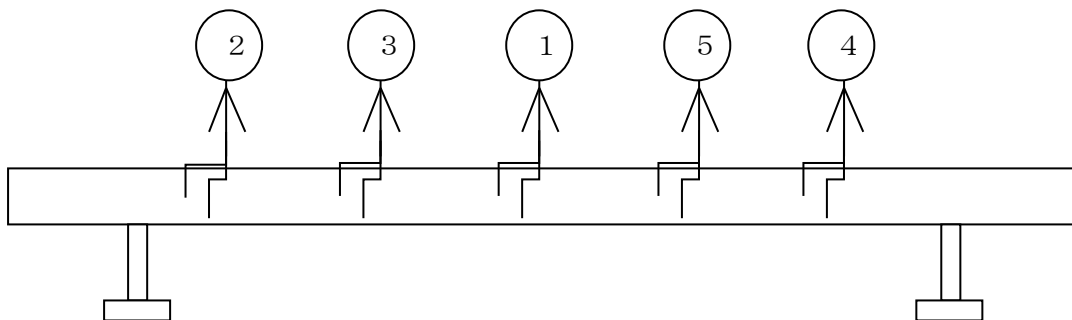


手のひらで体操棒のバランスをとり、平均台の上を移動する。
(マットを敷くなど、安全面での配慮をする。)

つけない力 (3-①)	平衡性	運動の名前	バランスシャッフル
運動する	場 所	体育館	
	時 間	5~10分	
	人 数	5~8人程度	

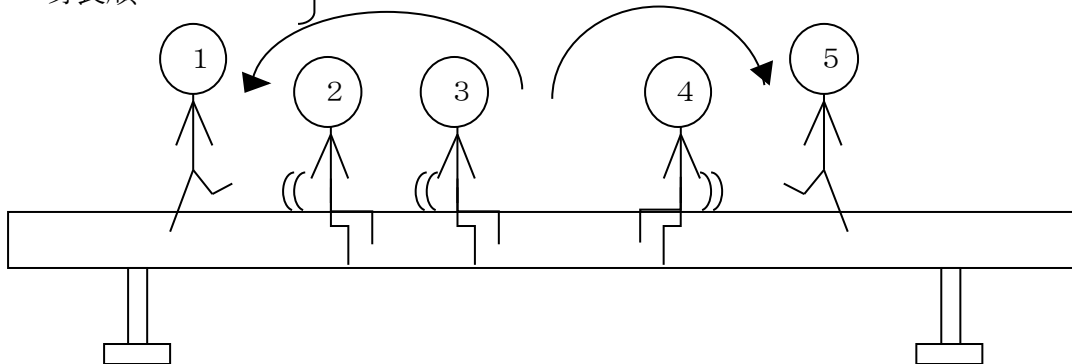
実施方法

①チームで平均台の上に無作為に座る。



②指導者の指示通りに並び替える。その際に平均台の上に立ったり、なかまの体を触ったり、体の曲げ伸ばしをしたりしてもよいが、誰も平均台の上から落ちてはいけない。

(例) 出席番号順
誕生日が早い人順
身長順



③慣れてきたら制限を加え、難易度を高くしていく。

(例) 手を使わず
友だちとしゃべらず
〇秒以内

※ 安全面での指導として、マットの上に平均台を置いて実施してもよい。

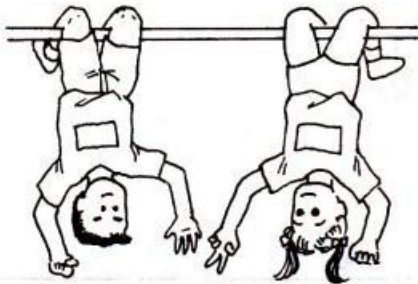
※ ルールのポイントとして、バランスを崩しそうになったら相手の体を支えてあげる、声をかけ合いながら動く等、コミュニケーションをしながら活動すると上手にいくことをアドバイスする。

つきたい力 (3-①②)	平衡性 巧緻性	運動の名前	鉄棒運動 鉄棒遊び
運動する	場 所	運動場	
	時 間	5～10分	
	人 数	2人～	

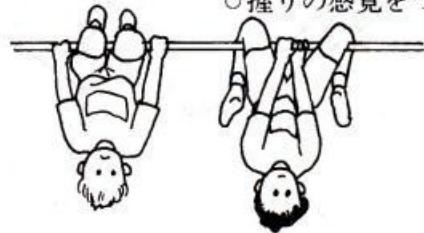
実施方法

- ・授業の始めの時間を使ったり、休み時間に遊び感覚で取り組んだりする。
二人組になり、カードの中からできそうなものに挑戦する。
逆さジャンケン、動物の丸焼きは二人組になって行う。
(勝ち抜き戦など、遊び方を工夫すると、意欲的に取り組める)
苦手な児童には教師が横について補助をする。
他のものは一人でもできるので、休み時間等を利用して練習に取り組む。

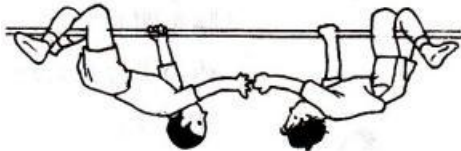
(逆さじゃんけん) ○逆さ感覚をつかむ。



(手の握りかえ) ○逆さ感覚に慣れる。
○握りの感覚をつかむ。

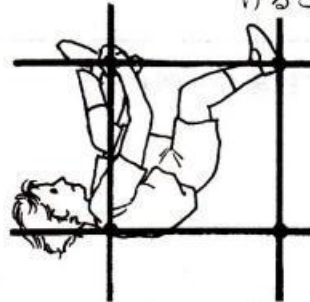


(動物の丸焼き)

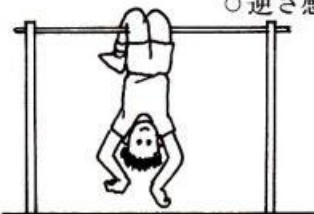


- 膝かけに慣れる。
- 逆さ感覚をつかむ。

(回転のぼり) ○けんすいから足を上げることに慣れる。



(コウモリ) ○膝かけに慣れる。
○逆さ感覚に慣れる。



(にんぼう くるくるのじゅつ) ○おしりを上げることに慣れる。
(登り棒 けんすい回り) ○回ることに慣れる。

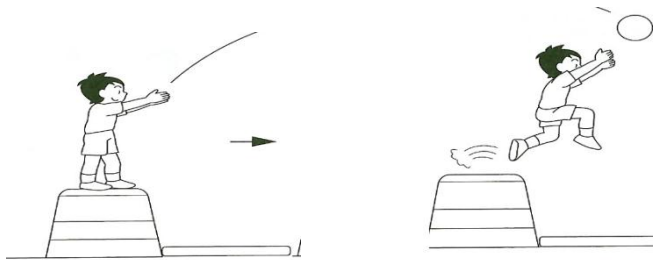


- ・逆さ感覚を身に付けることに有効である。鉄棒に慣れることを優先し、できなくても、取り組むことが大切である。
- ・できるようにしておくと、鉄棒の学習がスムーズに取り組める。
- ・できる子とペアで行うと、真似をしたり、コツを教え合ったりしてできるようになる。

つきたい力 (3-①、3-③)	平衡性 敏捷性	運動の名前	空中ボールキャッチ
運動する	場 所	体育館	
	時 間	跳び箱運動の導入時	
	人 数	30～40人	

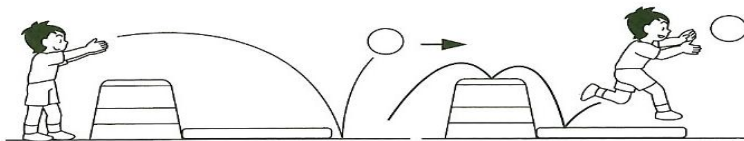
実施方法

空中ボールキャッチ①



- ① ボールを持って跳び箱の上に立つ。
- ② 自分で少し前方に下手投げで投げる。
- ③ タイミングを合わせて空中でキャッチする。
- ④ バランスを取って着地する。

ボールキャッチ②



- ① ボールを持って跳び箱の前に立つ。
- ② 跳び箱の向こう側へ高くボールを投げる。
- ③ 跳び箱を乗り越え、少ないバウンドのうちにキャッチする。