

つきたい力 (3-②)	巧緻性	運動の名前	バルーンあそび
運動する	場 所	体育館	
	時 間	体育の授業、レクリエーション等	
	人 数	1～クラス全員	

実施方法



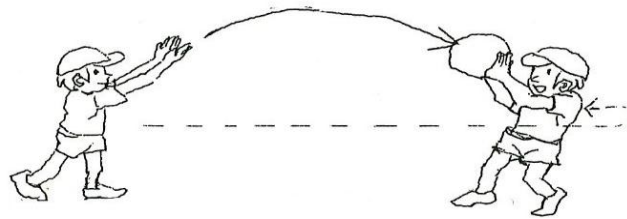
- ① ゴミ袋に空気を入れ、口をしばり、バルーンをつくる。
- ② 落とさないように手で打ち上げてあそぶ。
(人数に応じてバルーンの数を変えるなどのルールの工夫も可能)

※ 低学年の体づくり運動として楽しく遊べる。

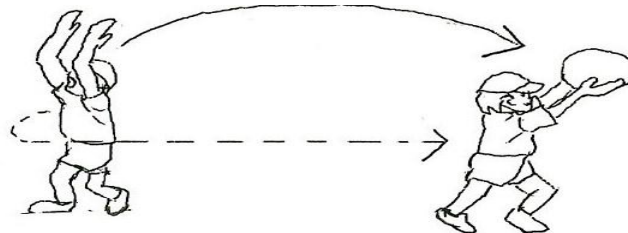
つきたい力 (3-②)	巧緻性	運動の名前	ボールキャッチ
運動する	場 所	運動場 ・ 体育館	
	時 間	10～15分	
	人 数	1人 ～ 2、3人	

実施方法

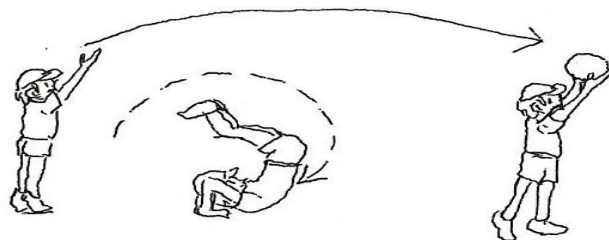
- 自分で投げて移動して受ける
- 前方に放り投げて体位を変換して受ける。



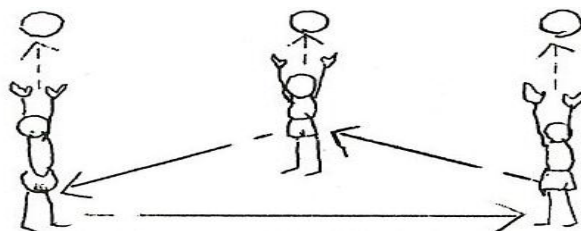
- 頭越しに後ろに放り投げて、前方で受ける。



- 前方に放り投げて、前転してから受ける。



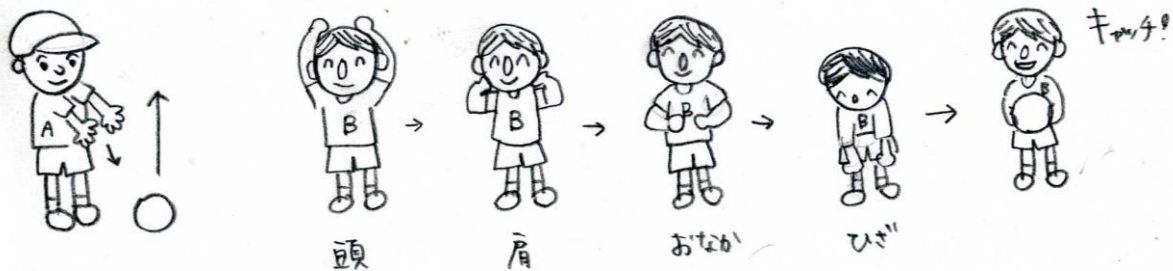
- 2、3人で移動して受ける
- 3人組になり、頭上高く放り投げ、素早く位置を移動して受ける。



☆ これらの運動をボール運動の準備運動として取り入れると効果がある。

つきたい力 (3-②)	巧緻性	運動の名前	タッチでキャッチ
運動する	場 所	体育館・運動場	
	時 間	体育の授業での導入時	
	人 数	2人	

実施方法



〈準備物〉

2人にドッジボール1個

- ① ペアになり、一方がボールをバウンドさせる。
- ② 他方は素早く、「頭・肩・おなか・ひざ」にタッチして、ボールをキャッチする。
- ③ これを交互に行う。

②のところを発展として・・・

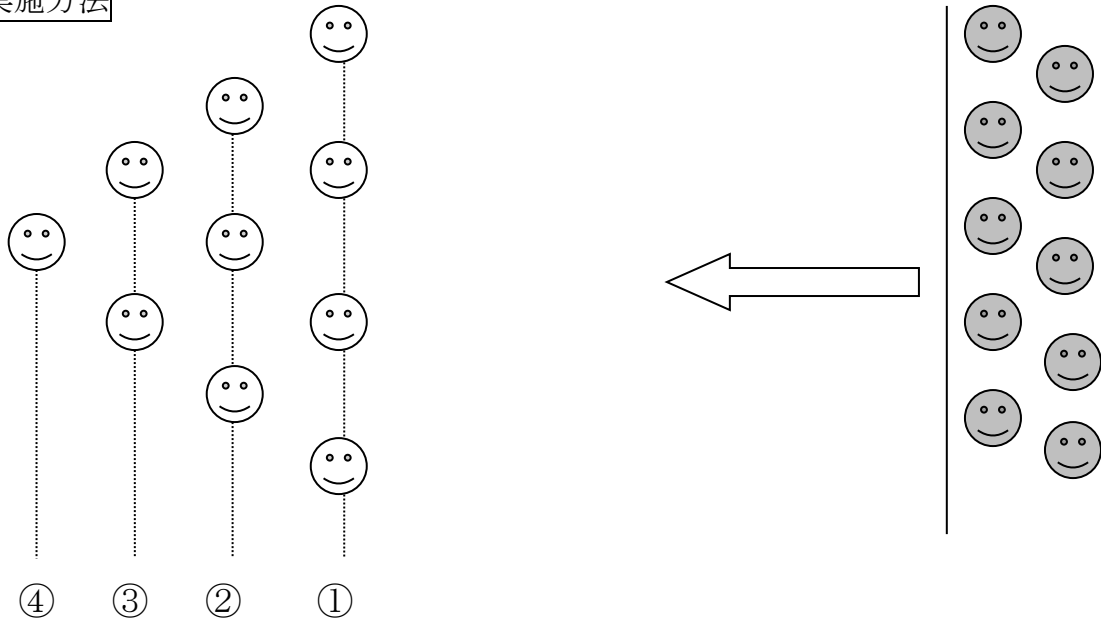
- 1 触る場所を変える。
(例えば、「ひざ・おしり・おなか・肩・頭」など)
- 2 タッチをクロスタッチにする。
(例えば、ひざをタッチ・・・左手を右ひざ、右手を左ひざにタッチする)
- 3 タッチする前にターンを入れる。
- 4 長座の姿勢から、すぐに起き上がって行う。



などの方法で取り組んでいく。

つきたい力 (3-②、2-②)	巧緻性 全身持久力	運動の名前	じゃんけんボーリング
運動する	場 所	体育館・運動場	
	時 間	体育の授業での導入時、お楽しみ会等	
	人 数	クラス全員 (12~40人)	

実施方法



- ① 全体を2チームに分けて、攻守を決める。
- ② 攻撃チームはスタートラインに、守備チームは図のようにピラミッド型に並ぶ。
- ③ スタートの合図で、攻撃チームは1列目とじゃんけんをし、勝てば2列目→3列目→4列目と進むことができる。最後の列まで勝つことができれば、1点が入る。(得点ボードを置いておくと良い。)
- ④ 制限時間(3分程度)が来たら攻守を交代して行う。
- ⑤ 何回か行い、得点の多いチームの勝ち。

※普通のじゃんけんで進んでもよいが、体育学習と関連させ、様々なスタイルを取り入れることで、より多様な力を培うことができる。

<じゃんけんの仕方>

- ・足のじゃんけん
- ・体全体を使ったじゃんけん
- ・大阪じゃんけん
- ・あっち向いてホイも取り入れて

<移動の仕方>

- ・けんけんで
- ・スキップで
- ・かえる跳びで
- ・動物になりきって
- ・ドリブルをしながら

つきたい力 (3-② 3-③)	巧緻性 敏捷性	運動の名前	長縄とび (スピード跳び、人数跳び)
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	遊び時間、体育の時間	
	人 数	10人～20人	

実施方法

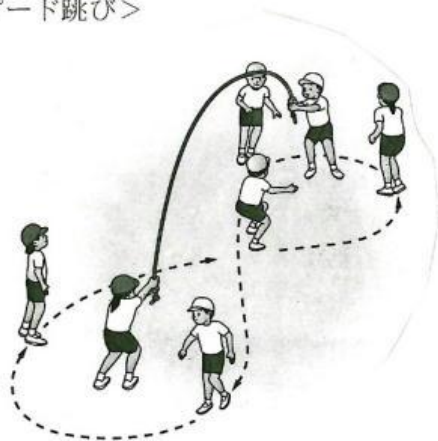
<スピード跳び>

- ① 図のように並ぶ。
- ② 回し手は、跳ぶ者の方に向かって回す。
- ③ 跳び手は、縄が地面に着いたとき、一方の回し手のすぐ横から、縄の中に入り跳ぶ。
* 前の者が跳んだら、すぐに、前につめ、間を開けないようにする。
- ④ 跳んだ後、もう一方の回し手のすぐ横に出て行く。
* 前の者が跳んだら、間をあけないで、すぐに跳ぶ。
- ⑤ 誰かがつまるか、とぼしてしまうまで行う。

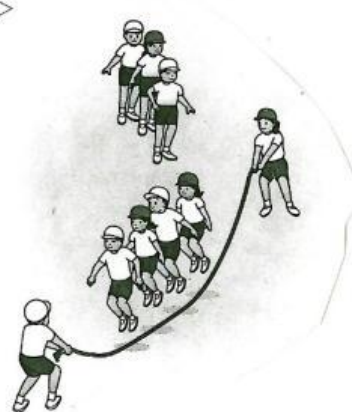
<人数跳び>

- ① 図のように並ぶ。
- ② 回し手は、跳ぶ者の方に向かって回す。
- ③ 跳び手は、縄が地面に着いたとき、一方の回し手のすぐ横から、縄の中に入り跳ぶ。
縄の中に入ったら、もう一方の回しての方に、跳びながら移動していく。
* 前の者が跳んだら、すぐに、前につめ、間を開けないようにする。
- ④ 前の者が縄の中に入ったら、次の者が順に次々に縄の中に入って跳んでいく。
* 前の者が跳んだら、間をあけないで、すぐに跳ぶ。
- ⑤ 誰かがつまるまで行う。

<スピード跳び>



<人数跳び>



*挿絵は文教社『わたしたちの体育4年』より引用