

# H31 前田っ子パワーチャレンジ

## スラロームラン

- 体育館のラインやコーンなどの目標を決めて行う。（時間は実態に合わせてよい）
- コーンを避けながら左右にランニングをする。
- 3分から5分までの時間を設定して、できるだけ同じ速さで最後まで走る。

## サイドステップ

- 体育館のラインやコーンなどの目標を決めて行う。（回数は実態に合わせてよい）
- 右向きや左向きで行う。
- 初めはカニ走りでもよい。
- クロスステップに挑戦してもよい。



## いろいろスタート



- 体育館のラインやコーンなどの目標を決めて行う。（回数は実態に合わせてよい）
- いろいろな体勢からスタートして走る。

- |              |             |
|--------------|-------------|
| ① 正座の姿勢から    | ⑥ 一回転して     |
| ② 長座の姿勢から    | ⑦ もも上げしてから  |
| ③ 仰向けに寝た姿勢から | ⑧ うつぶせで転がって |
| ④ うつぶせの姿勢から  | ⑨ 小刻み走から    |
| ⑤ 腕立て伏せの姿勢から | ⑩ 数回ジャンプして  |

①から⑩までを児童の実態に合わせて行う。



## あんどこ！（あなたがたどこさ）

☆連続ジャンプで前後左右に移動する動き…体のバランスを整える。

### 【基本的な動きのルール】

- ① 「あなたがたどこさ」の歌に合わせて両足で左右にジャンプをくりかえします。
- ② 歌詞の中に『さ』が出たときには、前にジャンプします。

### 【チャレンジバージョンその1】

- ① 二人組で向かい合って行います。
- ② お互いに左の反対の方向からスタートします。
- ③ ぶつからないように息を合わせてがんばりましょう。

### 【チャレンジバージョンその2】

- ① じゃんけん列車の体勢をつくり数名で行います。
- ② 歌に合わせてジャンプで前に進んでいきます。
- ③ 『さ』のときには、後ろにジャンプします。

☆友達と楽しく関わりながら、チャレンジしてみましよう！☆



♪あなたがた どこ ⑤  
ひさ ⑤  
ひさどこ ⑤  
くまもと ⑤♪



本時の授業へ