

つきたい力 (2-②) (3-②)	全身持久力 巧緻性	運動の名前	止まらない 増え鬼
運動する	場 所	運動場	
	時 間	体育の準備運動 (冬)、休み時間	
	人 数	14人～20人程度	

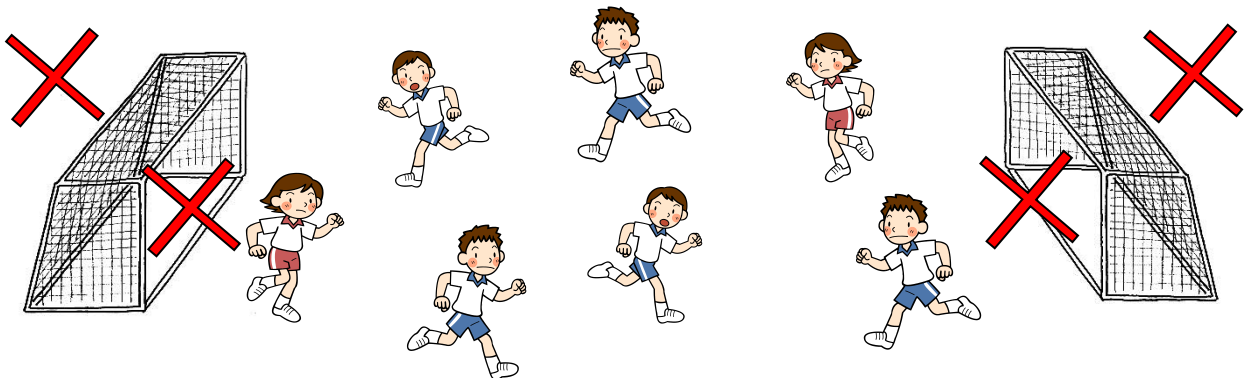
実施方法

○運動をするに当たっての条件等

- ・ 休み時間や授業のはじめの準備運動代わりに行う。
- ・ 14人以上、20人未満が適当な人数
- ・ 運動場いっぱいを使って行うが、危険な場所は避ける。
(ゴールの中や木の陰など側溝の近く、遊具の近くなど)
- ・ 2～4分間ぐらいが適当
- ・ 時間を短くすれば低学年でも可。但し、先生がジャッジマンになる。

○ルール

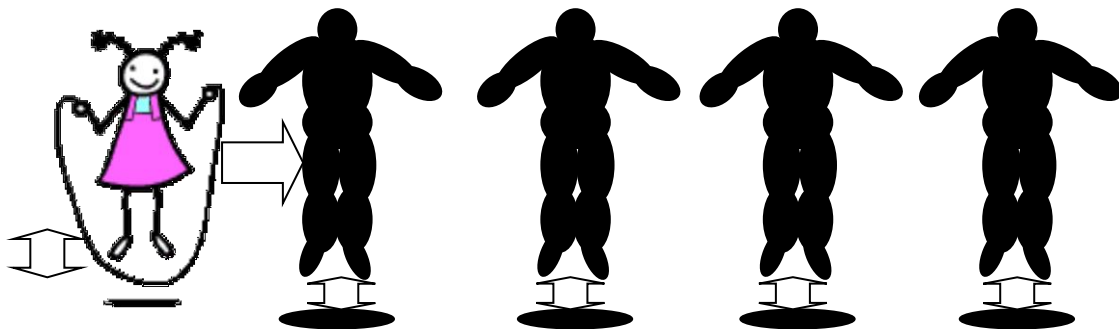
- ・ 4人程度が鬼になって他の人を追いかけてタッチする。
(鬼の数は児童と相談しても良い。但し、多すぎるとすぐに終わってしまう。)
- ・ タッチされた人は鬼になって逃げている人を追いかける。
(鬼はどんどん増えていく)
- ・ ゲーム中は止まってはいけない。移動しないときもその場で駆け足をする。
(止まったり歩いたりした人はその時点で鬼になる)
- ・ 時間内にタッチされなかった人が生き残り、次も鬼にならないでいい。
- ・ タッチされた人の中から次の鬼を決めて再度行う。
- ・ 鬼は帽子を赤にする。



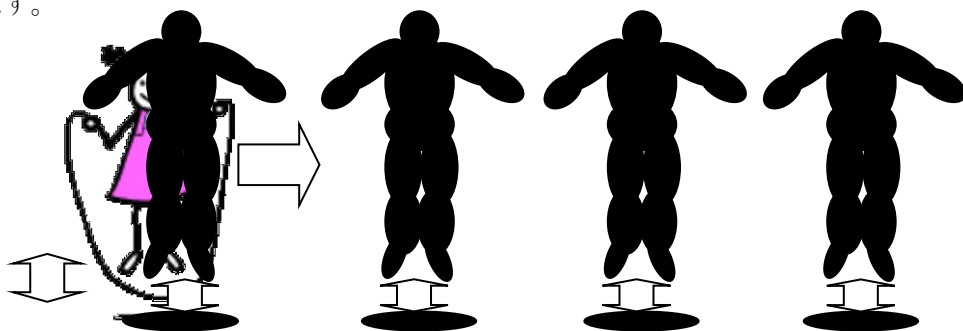
つきたい力 (2-②、3-②)	全身持久力 巧緻性	運動の名前	連続いれとび
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の授業「体力を高める運動」→休み時間	
	人 数	1 グループ 4～8 人	

実施方法

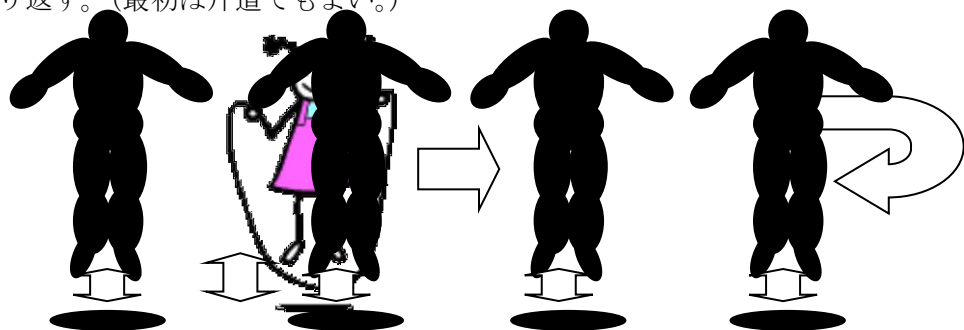
○グループで1人が短縄で前跳び（リーダー）、他のメンバーは横1列に並んで、リーダーのリズムに合わせて跳ぶ。



○リーダーは前跳びをしながら、横に移動する。そしてジャンプしているメンバーを1人ずつ縄に入れて跳ばす。



○全員跳べたら折り返す。（最初は片道でもよい。）



◎役割を交代しながら繰り返す。

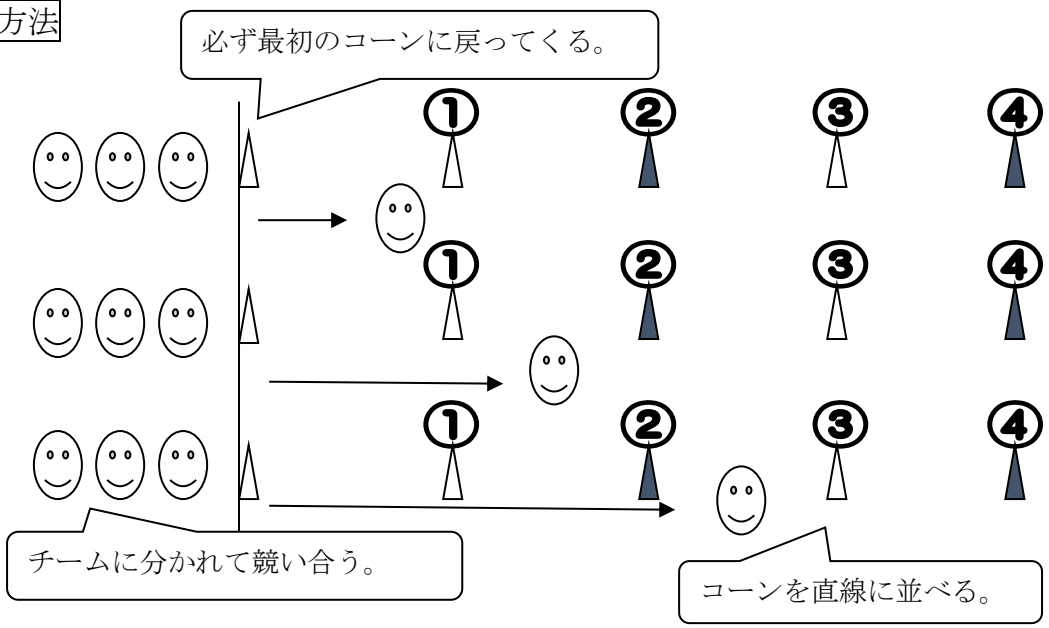
◎発展として、1回旋1跳躍で隙間なく跳んでいったり、（最初はリーダーとメンバーは正対だが）リーダーとメンバーが同じ方向を向いて跳んだりする活動が考えられる。

☆全員が同じリズムで跳び続ける。（リーダーが来る前も、跳んだ後も）

縄は長めで重みのあるものがよい。

つきたい力 2-②、3-③	全身持久力 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等	
	人 数	10～30人	

実施方法



- ① 同じ人数のチームに分かれて、走る順番を決める。(1チーム5～8人が望ましい。)
- ② 教師の合図で走り始め、スタートから近いコーンに向けて走る。
- ③ スタートから一番近いコーンを折り返し、スタートにあるコーンに向けて走る。
- ④ スタートのコーンを折り返して2番目に近いコーンに向けて走る。
- ⑤ 順番に折り返してだんだんスタートから遠いコーンを折り返す。最後のコーンを折り返したら、スタートで待機している次の走者にバトンタッチする。

全員走り終わるまでを1巡とし、複数巡走ってリレーにするとよい。

- ・ただコーンの間を折り返すだけではなく、だんだんと走る距離がのび、その動作を繰り返すことで全身持久力を高めることができる。
- ・素早くコーンを折り返そうとしたり、直線でスピードを出そうとしたりすることで敏捷性も高めることができる。

○工夫できること

- ・コーンの数を変える。
- ・コーンの幅を変える。(だんだん間隔を広く等)
- ・折り返すコーンを変える。(遠い順番に、バラバラに等)
- ・ドリブルをしながら走る。(サッカー、バスケットボール等)