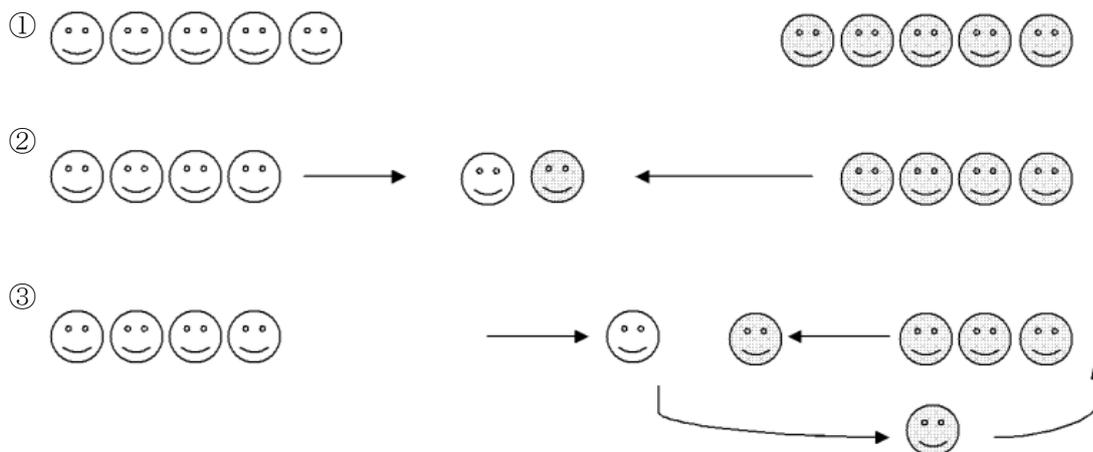


つきたい力 (3-③)	敏捷性	運動の名前	いろいろどーんじゃんけん
運動する	場 所	運動場・体育館	
	時 間	体育の授業での導入時等	
	人 数	1 グループ 10 人程度	

実施方法



- ① 10人程度を2チームに分ける。
- ② 先頭の人が合図で相手の陣地に向かって走る。
- ③ 出会ったところでじゃんけんをする。
- ④ 勝った方はそのまま相手の陣地に向かって走り、負けた方は自分のチームの最後尾に戻る。
- ⑤ 負けたチームの次の人は、すぐにスタートする。
- ⑥ (③から⑤を繰り返す)
- ⑦ 相手の陣地に入る (コーンを置いておきさわる) と勝ち

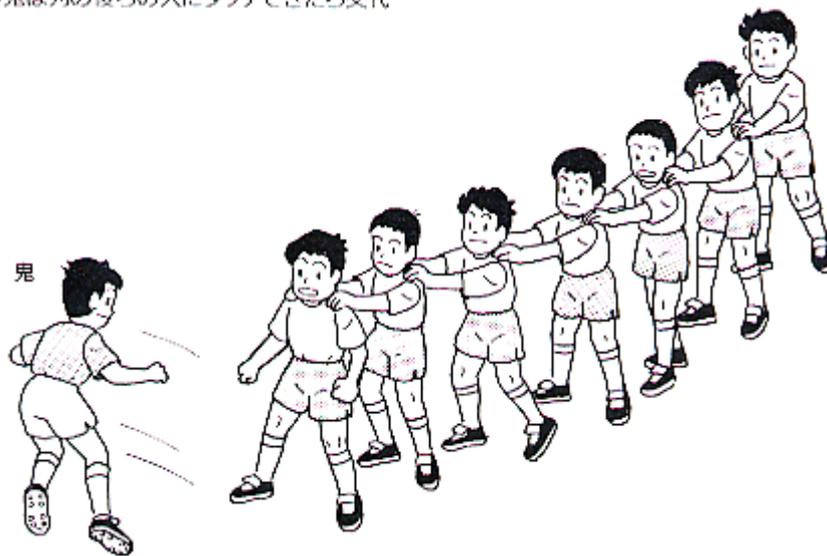
～バリエーション～

- 走路 : タイヤ
 ラダー・ケンステップ
 長縄を使った曲線
 進み方 : 走る
 片足
 両足ジャンプ
 その他 : 全身を使ったじゃんけん
 キンボールを使って

つきたい力 (3-③)	敏捷性	運動の名前	ことろことろ (子取り鬼)
運動する	場所	運動場・体育館	
	時間	体育授業での導入時、休み時間等	
	人数	5～10人	

実施方法

●鬼は列の後ろの人にタッチできたら交代



- ① 鬼と親を一人ずつ決めます。他の子どもは、子となり親の後ろに一列に繋がる。
- ② 鬼は、列の一番後ろの子をタッチする。(一番後ろの子以外は、タッチ出来ない。) 親は、両手を広げて、鬼を子に近づけないように守る。
- ③ 親の守りをすりぬけ、列の一番後ろの子にタッチしたら、鬼を交代する。
- ④ タッチされた子が、鬼になり、鬼は、親になる。
- ⑤ 列の中で手が離れた場合も、鬼を交代する。手が離れた子が、鬼になり、鬼は、親になる。

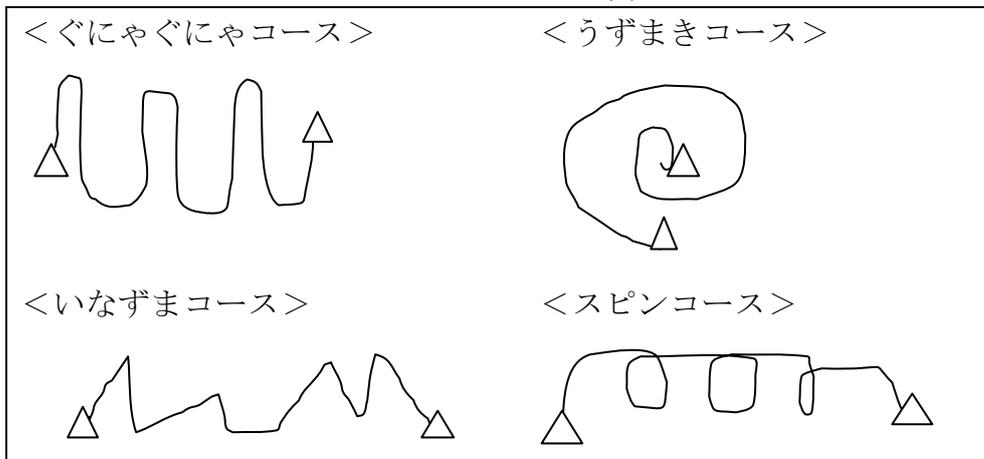
画像 (<http://www.ne.jp/asahi/date/osaka/tokiwa/training/training06-16.htm>)

つきたい力 (3-③)	敏捷性	運動の名前	ドンじゃんけん
運動する	場 所	体育館	
	時 間	体育の授業	
	人 数	20人～40人 (対象：全学年)	

実施方法

ドンじゃんけん

<コースの例>



【ねらい】 シンプルなルールをさまざまなコースで試す中で、友だちとともに力を合わせて全力で競争を楽しむことができる。

【用 具】 カラーコーン 8個

【運動の仕方】

- ① 思い思いの場を選んで、そこに集まってきた友だちとチーム分けをする。
- ② 2つに分かれたらあとは、真っ先に相手のカラーコーンのある地点まで全力で進む。
- ③ じゃんけんをして負けたら大きな声でなかまに知らせる。次の子が走り始める。
- ④ 相手の陣地のコーンまでたどり着いたチームの勝ち。
- ⑤ どんどんコースを入れ替わっていくようにして、集まった中でのなかまづくりを促す。

【学習内容】

- 思い切り走る。
- 相手とタイミングを合わせる。
- 素早くスタートする。