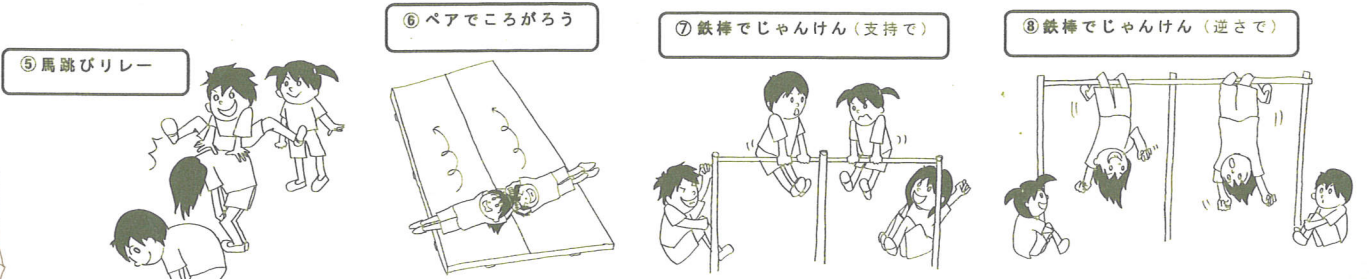


器械運動

表現運動

陸上運動



⑬ まねっこウォーキング



⑭ だるまさんが〇〇した



① なわとび (短なわ)



② なわとび (長なわ)



汗が出る

5分間運動～体づくり,体力向上

声が出る

体づくり運動

笑顔が出る

⑮ リズムダンス



⑯ 仲間を守れ!



⑰ ジェンカ



③ すもう遊び



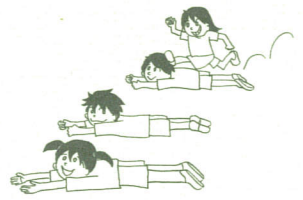
④ くつ下 (シューズ) 取りレスリング



⑨ ネコとネズミ



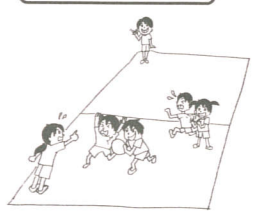
⑩ 背中跳び越しリレー



⑪ 玉置きリレー



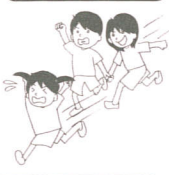
⑱ ボールタッチ鬼



⑰ どこまでキャッチボール



⑭ 手つなぎ鬼



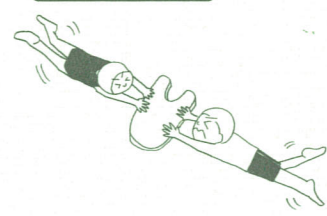
⑭ 水中またくぐり



⑫ あっちいけボール



⑮ パタ足ずもう



⑮ 水中ダッシュ



水泳

ボール運動

「5分間運動」とは？

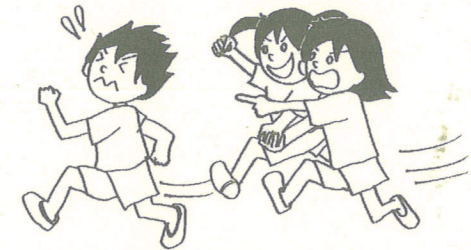
- ・ 体育の授業始めの5分間に行う心と体をほぐす運動です。

なぜ「5分間運動」に取り組むのか？

- ・ 体育の授業で、運動量の確保と運動の質を保障することにより、児童の体力向上と運動能力の形成を図るためです。
- ・ 授業導入段階の充実を図ることで、児童の運動への意欲をより高めるためです。
- ・ 体づくり運動の領域の学習内容をより充実させるためです。

どのように「5分間運動」に取り組むのか？

- ・ 体育の授業始めに「5分間運動」に取り組みます。
- ・ 先生がポスター・カードの中から主運動に関連した運動を選択します。
- ・ 先生も児童と一緒に「5分間運動」を行います。
- ・ 「汗が出る、笑顔が出る、声が出る」ように「5分間運動」を行います。
- ・ クラスの実態や状況に合わせて、運動の行い方を工夫したり、安全面に留意したりしながら「5分間運動」を行います。



②まねっこウォーキング

グループで1列になり、先頭の人の動きをまねしながら歩く。先頭の人リズムに合わせて、動きや歩き方を工夫する。慣れるまで先生が先頭になって動きや歩き方を示す。

②だるまさんが〇〇した

「だるまさんがころんだ」を「だるまさんがちんだ」「だるまさんが爆発した」など、いろいろなポーズが出るようなテーマで行う。はじめは先生がテーマを出す。

②リズムダンス

軽快なアップテンポの音楽にのりながら、簡単な動きのリズムダンスを行う。運動会で踊ったことがあるダンスや簡単な定型ダンス《「みんなであつぱ」(TOKIO)》などのすぐのできるダンスを選ぶ。

②ジェンカ

グループで前の人の肩を持って1列につながり、フォークダンスの「ジェンカ」を曲に合わせて大きな動作で行う。曲の途中で先頭の人じゃんけんを行い、クラス全体が1つにつながるようにしてもよい。

⑩仲間を守れ！

グループで1人鬼を決め、鬼以外の人が前の人の肩を持って1列につながり、最後尾の人が鬼にタッチされないように守る。1ゲームを20秒程度とし、最後尾の人にタッチするか、手が離れてしまったら鬼を交代していく。

⑥馬跳びリレー

グループで連続の馬跳びをしてゴールに早く着くことをめざす。跳び終わったら馬になりゴールまで馬跳びを連続して行う。馬の間隔は着地してそのまま跳べる程度の長さにする。

⑦ペアでころごろう

ペアで手をつないで横に転がったり、前に転がったりして相手に合わせた転がりをする。

⑦鉄棒でじゃんけん(支持で)

鉄棒に支持した状態で足じゃんけんをする。負けたら次の人と交代する。

⑧鉄棒でじゃんけん(逆さで)

鉄棒に逆さでぶら下がった状態でじゃんけんをする。負けたら次の人と交代する。

器械運動

①なわとび(短なわ)

2人組で短なわを使って、体の向きを変えたり、なわの本数を変えたりして、いろいろな跳び方をする。

②なわとび(長なわ)

グループで8の字とびをする。はじめは練習の時間をとり、最後に2分間で何回跳べるかを数え、グループの記録を伸ばしていく。

5分間運動～体づくり、体力向上

体づくり運動

③すもう遊び

手の平で相手を押して、足が動いたら負けとかう手押しすもうや、両手をつないで引き合い足が動いたら負けという引き合いすもうなどの、いろいろなすもう遊びを行う。

④くつ下(シューズ)取りレスリング

2人組でお互いに相手のくつ下を取りあう。どちらか片方または両方のくつ下を脱がせたら勝ち。くつ下のかわりに体育館シューズでもよい。

⑩手つなぎ鬼

最初、鬼を数人決め、手はつなぎない状態でスタートする。タッチされたら手をつないで鬼に加わり、4人になったら2人ずつに分かれる。クラスで最後の1人がつかまるまで、または時間を制限して行う。

④水中またぐり

水中にもぐって、友達の間をくぐる。初めは2人組で交代しながら行い、できたらくぐる友達の人数を増やしていく。

⑫あっちいけボール

グループで円になり、真ん中にボールを浮かべる。笛などの合図で、手で水を押しながらボールをなるべく自分から遠ざける。

⑪玉置きリレー

スタート地点に置いてある玉を1個だけ持って走り、いずれかのリング(手前から1点、2点、3点)に置いて戻り、次走者にタッチする。1分間の得点の合計を競う。

ボール運動

⑩ボールタッチ鬼

範囲を決めて、その中に攻めと守りのグループが入る。攻めの方は、手に持ったボールで守りの方にタッチする。攻めの方はボールを持ったら、パスするのはよいが、その場から動けない。守りの方はタッチされたら外に出る。

⑪どこまでキャッチボール

2人組でできるだけ地面にボールを落とさないように、「投げる」「捕る」を交互に行っていく。2人の距離を少しずつ離して行って、どこまでキャッチボールができるかやってみる。

⑬水中ダッシュ

プールのラインなどを利用してスタートとゴールを決め、水中を走って競走する。1人ずつ走ったり、ペアで手をつないで走ったりする。

⑬バタ足すもう

1人対1人または2人対2人で、ビート板をはさんで両側からバタ足で押し合う。スタート時は、ビート板がプールのライン上にくるようにして勝敗がわかりやすくする。

水泳

表現運動

陸上運動