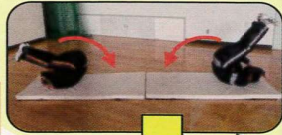


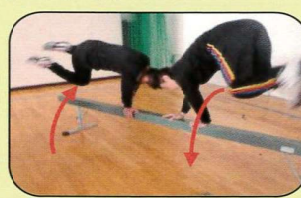
ゆりかごタッチ



うさぎ跳びグリコ



平均台川とび



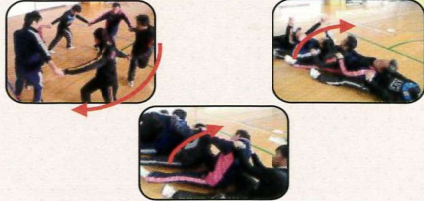
まねっこ鉄棒



陸上運動

表現運動

円形コミュニケーション



器械運動

棒として使えない

キャッチ



なりきり新聞紙



ペアストレッチ



体づくり運動

くぐりレー



つないでピョン



5分間運動②～体づくり,体力向上

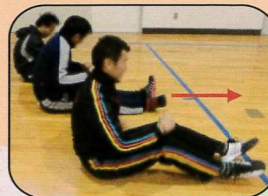
声が出る

ペアバトル



汗が出る

ヒップホップリレー



進化ジャンケン



新聞ハイジャンプ



ミラー



& シャドー



ゲットコーン



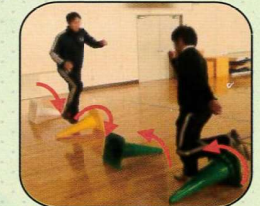
笑顔が出る

手つなぎ浮き



(写真はイメージです)

コーンたおしへびジャンケン



ボール運動

バナナ鬼



ペアフライキャッチボール



ボールタッチ鬼2



パス

ポッピングハイジャンプ



水泳

イルカの輪くぐり



表現運動

①円形コミュニケーション

みんなで1つの輪になり、前の人を肩をもんだり、手をつないだまま前後左右に移動したりする。さらに、人間椅子や人間ドミノ、リズムダンスなどにも発展できる。

②なりきり新聞紙

ペアの1人が新聞紙を持ち、揺らしたり、様々な方向に動かしたり、丸めたり、破ったりする。もう一人がその新聞紙になりきって真似をする。新聞紙を持つ役を交代したり、ペアを交代したりして行う。

③ペアバトル

2人組で「忍者どうしの戦い」や「昆虫どうしの戦い」、「ドッジボール」など、テーマを決めて即興的に「バトル」の動きを行う。バトルに合う曲をかけるとうい。

④ミラー&シャドー

ペアの1人が忍者や恐竜、昆虫などの動きを行い、もう1人がその動きを真似たり、対極の動きをししたりする。

③バナナ鬼

氷鬼と同じルール。タッチをされたら写真のように両手を上げバナナのポーズで固まる。仲間に1回タッチされたら片手を下げ、2回タッチされたら両手を下げる。3回目のタッチで再び逃げ始める。

ボール運動

①ゲットコーン

子の人数より1つ多いコーンを一定の間隔に並べる。鬼は子のいないコーンをタッチしに行く。子は鬼にコーンをタッチされないように、空いているコーンに移動をして守る。制限時間内に何回タッチできるかを競う。役割を交代して行っていく。

②ボールタッチ鬼2

決められたコート内で、グループでボールを回す。鬼はボールを保持している子をタッチしに行く。鬼にタッチされないように、ボールを持たない子が開いているスペースに動きボールを受けとる。

④ペアフライキャッチボール

やわらかいボールでキャッチボールをする。間に高さのあるバーなどを準備し、より遠くへ投げる運動を繰り返す。

①ゆりかごタッチ

ひざをかかえて前や後ろにゆりかごのように回ったり、ペアでタイミングを合わせて、起き上がった時に両手でタッチする。

②うさぎ跳びグリコ

手をついたうさぎとびでじゃんけんグリコをする。

③平均台川とび

平均台の上で、両うでで体を支えながら、軽くひざを曲げ、両足を平均台の反対側に跳び越す動きを行う。この動きをリズムカルに連続して行う。

④まねっこ鉄棒

ペアの一人がやっている技の真似をする。タイミングをそろえたり、すらしたりしながら、できる技を次々で行う。

器械運動

①ペアストレッチ

ペアで相手の体を感じながら、手や肩、背中、腰、体側、ももなどのストレッチをする。ペアで声をかけ合いながら行う。

②くぐりレー

グループで1列になり、からだ全体でトンネルを作り、その間をくぐりぬけていく。くぐり終わった子はその後ろでトンネルをつくり、先頭の子がくぐりぬけていく動きを繰り返し行う。

体づくり運動

5分間運動②～体づくり、体力向上

④ヒップホップリレー

足を前に出した姿勢で座り、腕を振りながら、お尻だけで前に進む。チーム対抗でリレー形式にしてもよい。

③進化(退化)ジャンケン

じゃんけんに勝つたびに進化(退化)をしていく。進化(退化)するものを「とかげがえさのさるが人間」などと決め、相手を探す際の移動はその生き物の動きを行う。最後まで進化(退化)した人の勝ち。

①手つなぎ浮き

友だちと手をつないで、スカイダイビングのように両手を広げて大の字のふし浮きをする。

②ボビングハイジャンプ

ひざを曲げ水中にもぐり、プールの底を両足で思い切り蹴ってジャンプを行う。この動きを繰り返す。もぐったときには、鼻から息を吐き、ジャンプの時に口から息を吸う。

水泳

③イルカの輪くぐり

ペアやグループで行う。ペアが輪を水中で持ち、その中を泳いでくぐる。輪をつなげて何個までくぐれたかに挑戦する。

陸上運動

①棒っとしていられない

1人が棒を床に立て、ペアで向かい合い、もう1人が合図のもとペアの棒のところまで走り、棒をつかむ。つかむことができれば、ペアの間の距離を徐々に広げていく。

②つないでピョン

グループで行う。1人目はフラフープをもって、遠くへ跳び、着地したところにフープを置く。2人目はそのフープから跳び、着地したところにフープを置く。これを繰り返し行う。

③新聞ハイジャンプ

3人でグループになり、2人が新聞紙を持ち、1人が両足や片足でジャンプし、跳び越す。役割を代えて行っていく。

④コーンたおしへびジャンケン

1列に倒したコーンを並べる。その両端から、2つのグループが向き合い、先頭の人コーンをハードルに見立てて跳び越し、互いにぶつかったところでジャンケンをする。負けたら自分の列に戻り、勝ったらまた走り出す。