

「体づくり運動」実践指導資料（平成24年度改訂版）



鹿児島県総合体育センター

目 次

		頁
	「体づくり運動」実践資料活用にあたって -----	1
1	体の不思議への気付き（その1） -----	2
2	体の不思議への気付き（その2） -----	2
3	体の不思議への気付き（その3） -----	3
4	体の不思議への気付き（その4） -----	3
5	ふわっとジャンプ（気付き） -----	4
6	三角四角（アイスブレイキング） -----	4
7	たたいてさすって（アイスブレイキング） -----	5
8	グーパー（アイスブレイキング） -----	5
9	言うことやること（アイスブレイキング） -----	6
10	クリーンヒット（アイスブレイキング） -----	6
11	割り箸ウォーキング -----	7
12	心と体へスイッチオン -----	7
13	ジャンケンお回り -----	8
14	新聞紙いかだ渡り（グループ対抗） -----	8
15	不思議！膝枕サークル -----	9
16	ならびっこテー（手）ボール -----	9
17	ボール転がしリレー（グループ対抗） -----	10
18	ボールを使ってストレッチ -----	10
19	ボール渡しリレー（グループ対抗） -----	11
20	ジャンケン開脚 -----	11
21	スティックを使って -----	12
22	人間オセロゲーム -----	12
23	郵便屋さんリレー（グループ対抗） -----	13
24	宅急便リレー（グループ対抗） -----	13
25	組体操 -----	14
26	ジャンケン移動 -----	14
27	マーカー返し競争（グループ対抗） -----	15
28	ボートとしてしていると -----	15
29	新聞紙ランランラン -----	16
30	新聞紙ジャンプ -----	16
31	新聞紙サーフィン（グループ対抗） -----	17
32	シグナルキャッチ -----	17
33	牛若丸と弁慶 -----	18
34	グリッドタッチ -----	18
35	投げろ！投げろ！！（グループ対抗戦） -----	19
36	壁あてキャッチゲーム（3人組で対戦） -----	19
37	新聞紙バトンパス -----	20
38	バウンドキャッチ -----	20
39	ボール送り -----	21
40	ゲット・ザ・コーン -----	21

「体づくり運動」実践資料活用にあたって

学校体育実技指導資料第7集「体づくり運動」(改訂版) 抜粋 ~文部科学省~

平成20年度の改訂では、運動する子とそうでない子の二極化の傾向が見られることや生活習慣の乱れが小学校低学年にも見られるとの指摘を踏まえ、「体づくり運動」領域の一層の充実が求められました。

そのため、これまで小学校高学年から位置付けられていた「体づくり運動」が小学校低学年から位置付けられるとともに、発達の段階を踏まえた新たな内容として、多様な動きをつくる運動(遊び)が、小学校低学年及び中学年で示されました。また、中学校、高等学校では、体力を高める運動において、運動を組み合わせること、運動の計画を立てて取り組むことなどの指導内容が改善されています。

上記のように、今回の学習指導要領改訂の方針の一つに「体づくり運動」のより一層の充実があります。下図に示されているように、「体づくり運動」は、体ほぐしの運動と体力を高める運動(小学校低・中学年においては多様な動きをつくる運動(遊び))で構成され、自分や仲間の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる領域です。

そこで、当体育センターでは、子どもの体力向上指導者養成研修(毎年ブロック別開催)で紹介された運動と総合体育センターの研修等で実施した運動の中から、参考となる実践例を指導資料としてホームページに掲載しました。「体づくり運動」では、児童生徒が体を動かす楽しさや心地よさを味わうことが重要であるため、単調な動きの繰り返しにならないように、多くの運動を知り、ねらいに応じて活用することが大切です。体育の授業をはじめ、教育活動全体や実生活で活用していただきたいと思えます。

小学校			中学校		高等学校
1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年	
体ほぐしの運動					
多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	体力を高める運動			
体を動かす楽しさや心地よさを味わう。 様々な体の基本的な動きを培う。	体力を高めるためのねらいを持って運動をする。	体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動の全てを行う。	日常的に取り組める運動例を取り上げる。		

(図 「体づくり運動」改訂の内容)

1	体の不思議への気付き（その1）
気付き 調整 交流	
グループ（3人～4人）で柔軟性への気付き	
準備（ ）・体勢（ ）	
準備なし 実施者は開脚長座で座る。 補助者は足が動かないように押さえる。 もう1人は実施者の後ろに立つ。	
実施の手順	
<p>実施者がどれくらい前屈できるか、後の人がゆっくり押して確かめる。 実施者は座った状態で、思いっきり両脚を閉じようとする。補助者は脚が動かないようにしっかりと支える。（10～15秒） 「思いっきり両脚を閉じて!まだまだ」 「二人は絶対に動かないよう支えて」 実施者は力を入れるのをやめて、もう一回前屈する。・・・すると!! 「最初前屈した時と比べて、どう？」 「後ろの人はどうだった？」 （柔らかく感じたら） 「交代して、体の不思議を体験しよう」</p>	



2	体の不思議への気付き（その2）
気付き 調整 交流	
2人組で柔軟性への気付き	
準備（ ）・体勢（ ）	
用具なし 実施者の後ろに補助者が立つ。	
実施の手順	
<p>実施者は両手をまっすぐ前に出し、左右どちらかに体をひねる。 「どこまでひねることができるかな？」 補助者は実施者が最大限にひねった場所（両手の先）に立ち、目印になる。 実施者は元の体勢に戻る。 実施者は、前かがみになりながら全身の力を抜いて、上体を揺らす。 「体を前に倒して力を抜いて、ブラブラしよう！」 実施者は、元の体勢になり、再度同じ方向に体をひねってみる。・・・すると!! 「最初にひねった位置と比べて、どう？」 「反対の方向はどうだろう！」 （ひねりが大きく感じたら） 「交代して、体の不思議を体験しよう！」</p>	



3	体の不思議への気付き（その3）
気付き 調整 交流	
1人で柔軟性への気付き	
準備（ ）・体勢（ ）	
用具なし 実施の手順に記載。	
実施の手順	
<p>気を付けの状態から前屈し、自分の柔軟性を確認する。 左手で鼻を右手で左耳（逆でも可）をつまむ。 上体を少し倒し前かがみの状態になる。 その場駆け足を全力で行う。 （15～20秒） 「全力でその場駆け足をしよう！」 「まだまだ！もっともっと！！」 その場駆け足をやめて、もう一度前屈を試してみる。・・・すると！！ 「最初に前屈した時と比べて、どう？」 （ 柔らかいと感じたら ）</p>	



4	体の不思議への気付き（その4）
気付き 調整 交流	
2人組で、意識によって体の重さが変化することへの気付き	
準備（ ）・体勢（ ）	
用具なし 実施者の後ろに立つ。	
実施の手順	
<p>後ろの人は、前の人を持ち上げ、前の人 の重さを確認しする。 「前の人のおへその下あたりで両手を 組んで持ち上げよう！」 前の人、手を丹田（へその下あたり） にあてて、意識をそこに集中させる。 「気を手のひらに集中させ、意識をお へその下に集中させて！」 「集中できたと思ったら、手を下ろして」 前の人、手を下ろした（集中できた）ら、 再度、持ち上げてみる。・・・すると！！ 「最初に持ち上げた時と比べて、どう？」 （ 軽く感じたら ） 次に、前の人はおでこに手を当てて、意 識を集中させる。 前の人、手を下ろした（集中した）ら、 持ち上げてみる。・・・すると！！ 「さっきと比べて、どうでしたか？」 （ 重く感じたら ）</p>	



5	ふわっとジャンプ(気付き)
気付き 調整 交流	
相手の力を利用して、体の重心を引き上げることで、浮く感覚を感じる運動	
準備()・体勢()	
用具なし 2人向かい合い、補助者は手のひらを上に向け、実施者はその上に手のひらを合わせて立つ。	
実施の手順	
実施者がジャンプするタイミングに合わせて補助者は相手の体を上方へ支え上げるようにする。(手は着地まで離さない。)片足でもジャンプを行う。着地には十分気をつけさせる。 「普段のジャンプよりどうかな」 「身体が浮く感じがわかったかな」 「2人のタイミングを合わせることができたかな」	



6	三角四角(アイスブレイキング)
気付き 調整 交流	
簡単なコーディネーショントレーニング	
準備()・体勢()	
用具なし 座った状態で行う。	
実施の手順	
両手を顔の前に上げ、右手で (1, 2, 3), 左手で (1, 2, 3, 4) を書く。 1 から数を数え、1 2 で左右同時にスタート位置へ戻る。 手を入れ替えて行う。 難易度をあげる 両手を顔の前に上げ、音楽の指揮者になり片方の手で3拍子、反対の手で4拍子をとる。 1 から数を数え、1 2 で左右同時にスタート位置へ戻る。	



7	たたいてさすって(アイスブレイキング)
気付き 調整 交流	
簡単なコーディネーショントレーニング	
準備()・体勢()	
用具なし 座った状態で行う。	
実施の手順	
<p>右手パーで右の太ももをさすり，左手はグーで左の太ももをたたく。 (一定のタイミングで行う。) 手を入れ替えて行う。</p>	



8	グーパー(アイスブレイキング)
気付き 調整 交流	
簡単なコーディネーショントレーニング	
準備()・体勢()	
用具なし 座った状態で行う。	
実施の手順	
<p>右手はグーで前に出し，左手はパーで胸の前に置く。 かけ声にあわせて手を入れ替える。 (前の手はグー，胸の前はパー) 手を入れ替えて行う。 (前の手はパー，胸の前はグー)</p>	



9	言うことやること(アイスブレイキング)
気付き 調整 交流	
簡単なコーディネーショントレーニング	
準備()・体勢()	
用具なし 2人～大勢で横1列に並び手をつなぐ。 (または、大勢で手をつなぎ円になる。)	
実施の手順	
人数は何人でもOK(2人～大勢) 「言うこと一緒,やること一緒」難易度1 ・指導者(前)実施者(前といいながら前へ跳ぶ) 「言うこと一緒,やること逆」難易度3 ・指導者(前)実施者(前といいながら後へ跳ぶ) ・指導者(右)実施者(右といいながら左へ跳ぶ) 「言うこと逆,やること一緒」難易度4 ・指導者(前)実施者(後といいながら前へ跳ぶ) ・指導者(右)実施者(左といいながら右へ跳ぶ) 「言うこと逆,やること逆」難易度2 ・指導者(前)実施者(後といいながら後へ跳ぶ)	



- ・指導者の言うことをあとについて言いながら、「前,後,右,左」へジャンプする。

10	クリーンヒット!(アイスブレイキング)
気付き 調整 交流	
瞬時に判断・反応し,互いに素早い打撃や防御を行い,楽しく交流する運動	
準備()・体勢()	
用具なし 2人向かい合って立ち握手する。	
実施の手順	
2人組で左手(互いに右打ちの場合)で握手する。 右手でジャンケンをして勝った人が,握手している相手の左手の甲を右手でたたく。負けた人はたたかれないように左手を引いて逃げる。 工夫 左手を離さず右手のひらで防ぐ方法も可。 ジャンケンではなく,2人組で「タコ」と「タイ」に分かれ,指導者の「タ,タ,タ,タ,タイ(あるいはタコ)」の合図で,呼ばれた方はたたく。呼ばれなかった方は,右手のひらで防ぐ。「タ,タ,タ,タ,タ,タヌキ」などでお手つきを誘う方法も効果的に使いたい。	



1 1	割り箸ウォーキング
気付き 調整 交流	
グループで協力し,調整力を高める運動	
準備 ()・体勢 ()	
割り箸 (人数分) 円,または横1列に並ぶ。	
実施の手順	
人数は何人でも OK (2人~大勢)	
横1列または円になり,手をつなぐ代わりに隣同士,落とさないように指先で割り箸を挟む。 指導者の指示により,割り箸を落とさないように立ったり座ったり移動したりする。 「みんなで協力して落とさないように工夫しよう！」	



1 2	心と体へスイッチオン
気付き 調整 交流	
用具は使わないペアでの体ほぐしの運動	
準備 ()・体勢 ()	
用具なし 実施の手順に記載。	
実施の手順	
(1) 大股スプリット 【写真1】 互いの身長程度の距離で向かい合って立つ。 相手にぶつからないように,左前に右脚を大きく一歩踏み出す。(同時に行う) 元の位置に戻り,反対の方向(右前)に左脚を踏み出す。(繰り返し) 「踏み出した時,上体はまっすぐにしてみよう！」	
(2) 股関節ほぐし 【写真2】 補助者は座り,実施者は横に立つ。 片足立ちの状態,別の膝を高く上げながら座っている補助者の頭の上を越すようにまたく。 反対側も同様にして行う。	
(3) 支えツイスト 【写真3】 実施者は,両腕を水平に広げる。その二の腕の部分,補助者は両手で支える。 補助者は上方に持ち上げるようにし,実施者は左右に大きく腰をひねる運動を繰り返す。 「持ち上げるようにしたのでひねりやすかったね。ひねった後はどんな感じだった？」	

1



2



3



1 3	ジャンケンお回り
気付き 調整 交流	
2人組で楽しみながら体力を高める運動	
準備()・体勢()	
用具なし 向かい合って立つ。	
実施の手順	
<p>2人組を作る。 ジャンケンをする。 「グー」で負けたら、相手の周りを1周 駆け足で回る。 「チョキ」で負けたら、相手の周りを2 周駆け足で回る。 「パー」で負けたら、相手の周りを5周 駆け足で回る。 「相手の心を読んで、ジャンケンしよう。」</p> <p>発展 ケンケンで相手の周りを回る。 腕立て伏せをする。 上体起こし(腹筋)をする。</p>	



1 4	新聞紙いかだ渡り(グループ対抗)
気付き 調整 交流	
2枚の新聞紙を使い、グループ(4, 5人)で協力しながら目的地点に移動する運動	
準備()・体勢()	
<p>グループで新聞紙(大)2枚 スタートラインとゴールライン (7~10m程度) スタートラインに置いた1枚の新聞紙に グループ全員が乗る。</p>	
実施の手順	
<p>スタートの合図でもう1枚を前方に置き、 それに乗って移っていく。 全員が乗り移ったら、最後の人は残され た新聞紙を取り進行方向に近い人にわたす。 わたされた人はその新聞紙を前方に置き、 またそれに全員が乗り移っていく。 最初にゴールラインを全員が超えたグル ープが勝ち。</p> <p>「いかだ(新聞紙)から落ちないように に!みんなで協力して!!」</p>	



15	不思議！膝枕サークル
気付き 調整 交流	
できないようで，でき，協調性・信頼感を高めることができる運動	
準備（ ）・体勢（ ）	
椅子（4） 4人がイスに座り，補助者は周りに立つ。	
実施の手順	
<p>8人のグループを作る。 椅子を反時計回りの向きに4個置き，四角形を作る。 左側に背もたれが来るように4人が椅子に座る。 後ろの人の膝に頭が来るように寝る。 4人の補助者は一人ずつ順番に椅子を抜いていく。 椅子もないのに4人がバランスをとって寝ている。（完成！！）</p> <p>「女子（不安な人）は自分の背中が後ろの人の膝に来るように寝てみよう！」 「補助者はすぐに支えられるように椅子を準備しておこう！」</p>	



16	ならびっこテー（手）ボール
気付き 調整 交流	
協調した動きや素早い判断が必要なボール運動系（ベースボール型）につながるゲーム	
準備（ ）・体勢（ ）	
ソフトティーボール（ゴムボール） コーン（3） ホームベース1（ケンステップでも可） 守備は，コート内にまんべんなく広がる。 （人数に応じて，配置を工夫する。）	
実施の手順	
<p>ティーにセットしたボール（味方のトスしたボールでも可）を手（バット）で打ち，守備側が捕球し並び終わるまでに得点コーン（1～3点）を回ってホームに帰れば得点となる。 守備側は，打者がホームに帰るまでに打球を捕った位置に全員が集まり，並んで座り終わるとアウトになる。</p> <p>「守備側の様子を見て，何点のコーンを回るか判断して！」</p>	



17	ボール転がしリレー(グループ対抗戦)
気付き 調整 交流	
前方に転がされたボールを追いかけて拾い、そのボールをバトン替わりを行うリレー	
準備()・体勢()	
ボール1個 (ドッジボール, バレーボール等) マーカー(スタート, 折り返し位置) スタートラインに1列に並ぶ。	
実施の手順	
<p>チーム(4~6人)で走順を決める。 スタートの合図で、25m程度の折り返し点に向け次走者(第2走者)がボールを転がす。 1走者はボール追いかけて拾い、次の次の走者(第3走者)に渡してリレーが完了する。(ゴールまで繰り返す。) 「走者の走力よりやや速いスピードで転がすのがポイントだよ。」 「ボールを持って走る時間は多い方がいいそれとも、少ない方がいい?」</p>	



18	ボールを使ってストレッチ
気付き 調整 交流	
ボールを使って、互いの体に気付くようなペアでのストレッチ運動	
準備()・体勢()	
2人で1個のボール 実施の手順に記載。	
実施の手順	
<p>体が触れないように背中合わせに立つ ボールを手渡し(左右, 上下)【写真1】</p> <p>お互いにボールを持って体側のばし 【写真2】</p> <p>膝を曲げずに立位でボール転がし移動 【写真3】</p> <p>足裏合わせの(開脚)長座でボール渡し (2人の周囲を一周) 【写真4】</p> <p>「ボールを使わないで行うストレッチと比べてどうだったかな?」 「パートナーの柔らかさはどうだったかな?」</p>	



1

2



3

4



19	ボール渡しリレー
気付き 調整 交流	
ボールを使って，グループで柔軟性を高める運動	
準備()・体勢()	
ボール 1列に並んで間隔をとる。	
実施の手順	
<p>1列に並んで後ろの人へボールを渡す。後ろまでいったら，全員向きを変えて前へ返す。(上で渡す，上下で交互に渡すなど) 【写真上】</p> <p>長座でボールを足ではさみ，後ろの人へボールを渡す。(左右，頭上越えなど)後ろまでいったら，全員向きを変えて前へ返す。 【写真下】</p> <p>「渡し方，受け取り方を工夫して！」</p>	



20	ジャンケン足開き
気付き 調整 交流	
2人組で楽しみながら柔軟性を高める運動	
準備()・体勢()	
用具なし 向かい合って立つ。	
実施の手順	
<p>ジャンケンをする。 負けた人は，一定の間隔で足を開いていく。 何回か繰り返し，立っていられなくなった方が負け。</p>	



2 1	スティックを使って
気付き 調整 交流	
棒を使って、互いの体に気付くようなペアでのストレッチ運動	
準備()・体勢()	
体操棒(2人で1本) 実施の手順に記載。	
実施の手順	
<p>(1) 引き合い 体側が伸びるように両手で棒を持つ。相手の力の程度を感じ、力を加減しながら引きあう。腕や肩から腰にかけての筋肉もほぐす。反対側も行う。</p> <p>(2) 反り合い 背中合わせになり、互いに腕を上方へ伸ばして棒を持ち合う。互いの体を少しずつ離すように前方へ進み、体を反らす。</p> <p>(3) 上体の引き上げ 長座で両腕を上方に伸ばし、棒を水平に持つ。補助者は、実施者に声を掛けながら棒をさらに上方にゆっくりと引き上げる。時間は10～15秒程度行う。</p> <p>(4) 背面マッサージ される側はうつ伏せになる。棒を押し転がすようにして背面をほぐす。マッサージする側は、声かけをし、相手の体の状態に気を配りながら力を加減し、2分程度実施する。 「力の入れ加減に注意してね！」</p>	

1



2



3



4



2 2	人間オセロゲーム
気付き 調整 交流	
2人で行う力試しの運動	
準備()・体勢()	
用具なし 1人がうつ伏せ,もう1人はその横に立つ。	
実施の手順	
2人組で行う。 ジャンケンで負けた人がうつ伏せになる。勝った人は制限時間(20～30秒)内に腹ばいになった人を裏返す。 立場を交代する。 「両手両足をしっかり踏ん張って、返されないように！」 「おへそが地面から離れないように！」 「プロレスの関節技はだめだよ！」 「くすぐるのもだめだよ！！」	



2 3	郵便屋さんリレー
気付き 調整 交流	
リレー形式で行う力試しの運動	
準備 ()・体勢 ()	
バスタオル (1チームに1枚) スタートラインに2人組になって並ぶ。	
実施の手順	
<p>2人組で1人がタオルに座り、タオルの端を持つ。もう1人がタオルを引っ張り決められたところまで運ぶ。 10mくらい先のマーカーを折り返して次の組へつなく。 (マーカーで交代してもよい。)</p> <p>「どうしたら運びやすいかな？」 「座っている人はバスタオルから落ちないように気をつけて！」</p>	



2 4	宅急便リレー
気付き 調整 交流	
リレー形式で行う力試しの運動	
準備 ()・体勢 ()	
タオル (チームに1枚) スタートラインに1列に並ぶ。	
実施の手順	
<p>タオルに座り、お尻を浮かさずにマーカーを回って次の人へつなく。 マーカーまでの距離は5m程度。</p> <p>「お尻を浮かさずに、足とお尻を上手に使って！」</p>	



2 5	組体操
気付き 調整 交流	
力強い動きを高める運動	
準備 ()・体勢 ()	
用具なし 実施の手順に記載。 (補助者の数は状況に応じて決める。)	
実施の手順	
<p>(1) 3人サボテン 【写真上】 2人が膝を曲げ踏ん張れる状態をつくり、もう1人が2人の太ももに立つ。支えの2人は、上に立った人の膝を支え、上の人は手を広げバランスをとる。</p> <p>(2) ジャンボジェット機 【写真下】 土台の前になる人が腰を落とし、上に乗る人が肩に肘を伸ばして乗る。土台の後の人が足を持ち、前の人と同時に立ち上がる。運動強度が高いため、補助者をつけて行うとよい。 組体操には他にも種類があるので、ねらいに応じて行うとよい。</p>	



2 6	ジャンケン移動
気付き 調整 交流	
2人(集団)で行う力試しの運動	
準備 ()・体勢 ()	
用具なし 実施の手順に記載。	
実施の手順	
<p>(1) ジャンケンおんぶ 【写真上】 2人組になる。 ジャンケンで負けた人が勝った人をおんぶして、決められた距離を移動する。 発展 おんぶして移動しながら、上の人同士でジャンケンをする。負けた組(2人)が勝った組(2人)をおんぶする。(制限時間を決めて、繰り返し行う)</p> <p>(2) ジャンケン手押し車 【写真下】 2人組になる。 ジャンケンで勝った人が負けた人の足を持って移動する。 発展 手押し車で移動しながら、ジャンケンをする。勝った組(2人)が、負けた組(2人)の足を持つ。(制限時間を決めて、繰り返し行う)</p>	



27	マーカー返し競争
気付き 調整 交流	
3人対3人でマーカーを表や裏に返す競争	
準備()・体勢()	
マーカー(10個程度) ペットボトルでも可 タイマー・ストップウォッチ 3~5m 四方のグリッド (パドミンコートのサーブエリアを利用) コート内に3人ずつ入る。	
実施の手順	
マーカーをグリッド内にばらまく。 チームの代表がジャンケンをして、裏返すか、表に返すかを定める。 スタートの合図で一斉に、表(裏)にマーカーを返していく。 回数を重ねると作戦が生まれてくる 制限時間(30秒)内にマーカー表(裏)が多い方が勝ち。 「頭がぶつからないように注意してね」 「相手の邪魔はしないように」 「決められた範囲から出してはだめよ」	



28	ポーツとしていると
気付き 調整 交流	
棒が地面に倒れないように瞬発的にダッシュする運動	
準備()・体勢()	
体操棒(2人で1本) (新聞紙を巻き、テープで止めたものでも可) 実施の手順に記載。	
実施の手順	
2人組で行う。スタート位置を決め、棒を放す位置(距離)は互いの能力に合わせて決める。 補助者は、片手で棒を立てて持つ。 補助者が棒を離れた瞬間にスタートを切り、離れた棒が倒れる前にキャッチする。 できたら、距離を徐々に伸ばしていく。 【写真1】 「スタートの姿勢は、初めと比べてどう変わったかな」 発展 正座、長座、腕立てなど姿勢を変えて実施する。 グループで1列に並んで行う。【写真2】 グループで円になって行う。【写真3】	



1
2
3

29	新聞紙ランラン
気付き 調整 交流	
加速して得たスピードを維持し、その風圧により新聞紙を落とさず走る運動	
準備()・体勢()	
新聞紙(A4～B4程度の大きさ)1枚 実施の手順に記載。	
実施の手順	
<p>スタートラインに立ち、胸や腹にあてた新聞紙を、手で押さえなくて落とさずに走る。 (走る距離は20～40m程度) ペアで手を繋ぎ、並んだ状態で直線を試みる。 互いに右手で握手してメリーゴーランドのように回りながら落とさないで走る。 【写真上】 後ろ向きで走る。【写真下】 「なぜ新聞紙は落ちなかったんだろう？」 「1人で走ると、2人で手をつないで走るのはどう違うかな？」</p>	



30	新聞紙ジャンプ
気付き 調整 交流	
2人でタイミングを合わせ、ジャンプしながら移動する運動	
準備()・体勢()	
4分の1程度の大きさの新聞紙 実施者は、新聞紙の上に両足をそろえて立ち、補助者は新聞紙を持ってしゃがむ。	
実施の手順	
<p>実施者は前方に両足でジャンプし、移動した新聞紙の上に着地する。(補助者は実施者がジャンプしている間に、新聞紙を前方に引き、移動させる。動かす距離は、実施者の体力に合わせる。) 移動の距離は10m程度。 慣れてきたら、ジャンプを連続して行う。 「補助者の手を踏まないように気を付けよう！」 「新聞紙を破かないよう気を付けよう！」</p> <p>発展 距離等を決め、他のペアと競走する。 片足ジャンプで行う。 着地の意識を高め、滞空時間のある大きなジャンプにもつながる。</p>	



3 1	新聞紙サーフィン(グループ対抗)
気付き 調整 交流	
全身を巧みに使い移動する運動	
準備()・体勢()	
新聞紙チームに1枚+(予備),マーカースタートラインに1列に並ぶ。	
実施の手順	
<p>6～7人程度のグループに分ける。 実施する順番を決める。 1番目の人は、スタート位置で新聞紙に両足を乗せて準備する。 合図で全身を巧みに使って折り返し地点まで進む。(5m～10m程度) マーカーにタッチして折り返す。 スタート地点に戻ったら、次の人にサーフボード(新聞紙)をわたしてリレーする。 アンカーがゴールしたら終了。</p>	



3 2	シグナルキャッチ
気付き 調整 交流	
シグナル(合図)に応じた動きを、瞬時に判断して行う運動	
準備()・体勢()	
<p>1人1個のボール 周りとはぶつからずに、リーダーが見える場所に広がる。</p>	
実施の手順	
<p>1人1個のボールを持ち、リーダーのシグナルを見てから素早く動く。 シグナルの一例 「ゲー」= 投げ上げてキャッチ 「チョキ」= 投げ上げて手たたきキャッチ 「パー」= 投げ上げて1回転してキャッチ (児童・生徒の発達段階に応じて変更)</p> <p>「2人1組で、一方が送るシグナルに応じてやってもいいよね。」 必要なプレーを瞬時に判断する力も高められる。(球技につながる運動)</p>	

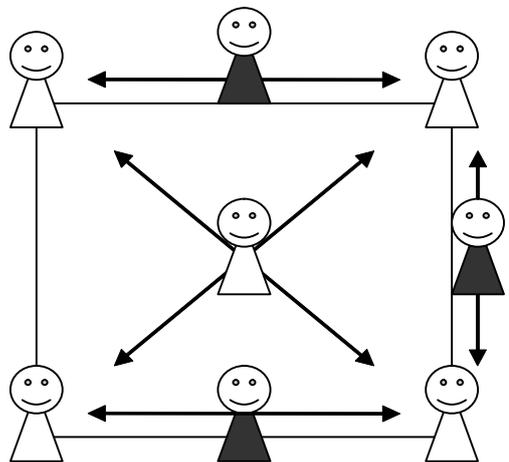


3 3	牛若丸と弁慶
気付き 調整 交流	
運動棒を跳んだりしゃがんだりしてかわす運動	
準備()・体勢()	
体操棒(2人で1本) 1人が棒を持ち、向かい合って立つ。	
実施の手順	
<p>2人組で行う。 「うえ」のかけ声で棒をおなかの高さくらいで棒を横に振る。 相手は、その棒に当たらないようにその場にしゃがむ。 「した」のかけ声で棒を足首の高さくらいで横に振る。 相手は、その棒に当たらないようにその場でジャンプする。</p> <p>発展 指導者がかけ声をかける。 かけ声をかけながら、棒を振る。 逆に、「うえ」でジャンプ、「した」でしゃがむに指示を変える。</p>	



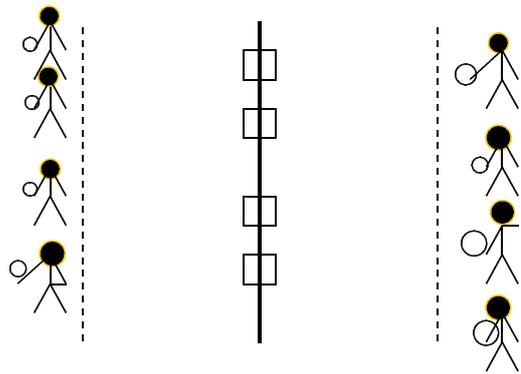
「かけ声をよく聞いて、素早く動くんだよ！」
「棒に当たらないように(当たらないように)！」
「お互いの様子をよく見ながらやってみよう！」

3 4	グリッドタッチ
気付き 調整 交流	
瞬発力・持久力・巧緻性・判断力を高める運動	
準備()・体勢()	
マーカー(4) ストップウォッチ 実施の手順に記載。	
実施の手順	
<p>5人对5人に分かれる。 (守りは3人で行う。) 4m四方程度のグリッドを作る。 (バドミントンコートのラインを利用。) 先行チームは順番を決め、1番目の人はグリッドの中心に立ち、その他の人は四隅に立つ。 守備のチームは3人がそれぞれ三辺上に立つ。(2人は見学。) 四隅の人は、腰の高さで両手のひらを上にして立つ。 合図で中央の人は、味方(四隅)の手のひらにタッチする。</p>	



守備はタッチされる前に、手のひらにタッチする。
「守備が3人のため、必ず一角が空くので、フェイントやスピードを使って、素早くタッチしよう。」
時間を決めて(30秒から1分)何回タッチできるかを競う。

3 5	投げろ！投げろ！！（グループ対抗戦）
気付き 調整 交流	
素早い動きでボールを捕ったり，ボールを正確に投げたりすることで，攻防を楽しむゲーム	
準備（ ）・体勢（ ）	
段ボール（10人对10人で4箱程度） ボール （児童・生徒の実態にあわせたもの） 実施の手順に記載。	
実施の手順	
中央のライン上に段ボールを置く。 各自ボールを持ち2チームに分かれる。 中央ラインをはさんで10m程度離れた両サイドにチーム別に並ぶ。 合図で，互いに一斉にボールを段ボールめがけて投げる。転がってくるボールを拾って，次の合図があるまで投げ続ける。 次の合図で投げるのを止める。中央の段ボールを相手陣地に多く押しやったら勝ち。	
工夫 サッカーボールを蹴って行く。	



3 6	壁あてキャッチゲーム（3人組で対戦）
気付き 調整 交流	
素早い動きやボールを捕る能力を高める運動	
準備（ ）・体勢（ ）	
的（フープやケンステップなど） ボール1個 両チームが壁（的）に向かって広がる。	
実施の手順	
片方のチームがボールを壁（的）に投げて，跳ね返ったボールを相手がキャッチする。（ワンバウンドまでにキャッチできたら得点。）	
1球ずつ攻守交代し，キャッチできなかったときは相手の得点になる。ただし，ボールをキャッチするのを妨害はできない。	
「投げたボールが的に当たらなかった場合は，相手チームがミスしても得点にならないよ！」	



37	新聞紙バトンパス
気付き 調整 交流	
走スピードを生かしたバトンパスへつながる運動	
準備()・体勢()	
<p>新聞紙1枚(A4サイズ~3つ折り程度) 30m~40m程度の走路 決められた位置で待ち、走ってきた人からバトン(新聞紙)を受け取る。 (リレーの要領で行う。)</p>	
実施の手順	
<p>風を受ける状態で手のひらに3つ折りにした新聞紙をのせ、新聞紙を落とさないように走る。 次走者に、うまく走りながら新聞紙をパスする。 数人のチームでやってみる。</p> <p>「走スピードを落とさないようにパスをしながら走ろう！」</p>	



38	バウンドキャッチ
気付き 調整 交流	
ボールをバウンドさせ、様々な動きを行った後にキャッチする運動	
準備()・体勢()	
<p>1人1個のボール 周りの人とぶつからないように広がる。 (2人組で行うときは、向かい合って立つ。)</p>	
実施の手順	
<p>(1) 自分でバウンドさせる。 1回転(360度)してキャッチ パートナーへタッチしてキャッチ スクワットしてキャッチ 前転してキャッチ すぐにジャンプしてキャッチ</p> <p>(2) パートナーがバウンドさせる。 パーピーしてキャッチ 色々な方向に大きくバウンドさせたボールをキャッチ</p> <p>「周りの人とぶつからないように気をつけよう！」</p>	



39	ボール送り
気付き 調整 交流	
いろいろな方法でボールパスしながら，様々な動きを取り入れ，調整力を高める運動	
準備（ ）・体勢（ ）	
ボール（1人1個） グループで同心円上に立つ。 （距離は児童・生徒の実態に応じて決める。）	
実施の手順	
投げ渡し&キャッチ（右，左） ワンバウンド&キャッチ（右，左） 直上投げ 右（左）へ移動&キャッチ	
発展 人数を増やして実施する。 グループでオリジナルの演技を作成する。 「相手の位置を考え，捕りやすいように力加減を調整しよう！」	



40	ゲット・ザ・コーン
気付き 調整 交流	
5人で協力して6つのコーンを守る	
準備（ ）・体勢（ ）	
コーン6つ，ビブス 実施の手順に記載。	
実施の手順	
攻撃は1人，守備は5人で行う。 守備（5人）はコーンの先端を押しさえて待ち，空いてしまうコーンを協力して守る。 攻撃は約5m程度離れたところからスタートし，いずれかのコーンの先端にタッチできれば勝ち。（7秒以内） 「人と衝突しないように気をつけよう！」 「守備の人は，どうすれば守れるかチームで作戦を考えて？」 発展 グループ戦 5人ずつのグループ戦で行う。 攻守を交代して行い，コーンにタッチできた人数の多い方が勝ち。	



（コーンの配置）
6つを等間隔（3m程度）に置く。

（人）