



## 座る、立つなどの動き

肩をかけたがら、相手の手を引く力やタイミングを考えよう。



友達と手をつなぎながら、片足で立ったり座ったりすること。

※中学年の例示

いろいろな体勢で

友達と肩を組んだり背中を合わせたりして、立ったり座ったりすること。



用具を使って

軽くボールを押すようにしよう。



ボール等をばさんで、

ゲームをしてみよう



立ち上がってジャンケンポン。

### ゲームのポイント

・足がずれないように脚に乗る。  
・むづさを除け、相手の背中を自分の背中で押す。

人数を増やして



肩を合わせて立ち上がる。

となりの人の肩をグッと引きながら立とう。  
つま先を合わせよう。

両手を上に思い切り振りあげて、両脚をつかかって立とう。

## バランスを保つ動き

足裏で脚に乗って倒れないようにしよう。



ケンケンし、おひら相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりする。

※中学年の例示

片足で

しゃがんだ姿勢で相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりすること。



動きを止めて

止まったときに、バランスをとろう。いろいろなポーズで止まってみよう。



台座でストップ、1人で、数人でつまびって。

つま先に体重をかけてボールの中心を両手で押してみよう。



ボールを使ってバランス崩し。

ボールを使って

押されたら足で脚に乗って、足裏全体でバランスをとろう。

動きを合わせて

肩をかけて、リズムを合わせよう。  
ケンケンで倒る。人数を増やしていく。



### ゲームのポイント

・力の入れ加減を工夫する。  
・重心を移動してバランスをとる。

渡るなどの動き

安全のためにマットを敷くなどの配慮をする。  
※中学年の例示

一歩ずつ確かめながら進もう。

互いの歩くリズムに合わせて歩こう。

脚まを合わせて

いろいろな姿勢で

ゲームをしてみよう

足元をよく見て、タイミングよく入れかわろう。

平均台の上から落ちないように足の幅を入れかえる。

手のひらや足をしっかりとむねに乗せよう。

平均台などの器具をいろいろな姿勢で渡ること。

**ポイント**

- 足と手をリズムよく動かす。
- 体の中心に重心をおく感じで歩く。

いろいろな器具で

タイヤに足が着いたときにバウンスをとろう。

形真を使って

足元に注意しながらボールを見よう。

ボールをあげ上げてついたりしながら渡る。

這う、歩く、走るなどの動き

各段が聞こえたら  
サッと動きを変えて  
這おう。

手や足をしっかりとつけて  
這おう。

膝や腕に  
力を入れて、  
進んで止まると、  
スピードを変えて。

右足をよく見て、  
動きをまねしよう。

動物の動きを  
まねて  
まねをする。

動物や  
道具を使って

田舎の方向をよく見て  
走りまわろう。

動物や道具の周りを  
まわったり、歩いたり  
走ったりすること。

みんなて挑戦してみよう

大きな円を右回り・左回りに這ったり、  
歩いたり、走ったりすること。

**ポイント**  
- 進む方向に視線を向ける。  
- 膝を腰に上げたり、落としたりする。

動物のチームの色のカードに  
ひっきり返していき、  
制限時間内、どれだけ  
ひっきり返すことができるか。  
動物のまね、走ってなど  
練習の仕方を考える。

犬の散歩  
コース  
くねくね  
コース  
おもしろランドに挑戦  
くねくね  
コース

いろいろなコースに挑戦。

※中学年の例示

跳ぶ、はねるなどの動き

↑↑  
ひざを上げる、  
足をひく。

たいこの音に合わせて  
いろいろなポーズで  
はねよう。

いろいろな動作を  
入れて読んでみよう。

たいこのリズムに合わせてはねる、  
リズムに合わせて

人数を変えて

前の人の肩をつかんで、  
リズムを合わせてはねよう。

肩を出して、  
拍子と  
タイミングを  
合わせて  
跳ぼう。

両足で跳び、空で向きを変えて  
足から着地すること。

両足または片足で、リズムや  
方向を変えてはねること。

**ポイント**  
- 止まらずにリズムよくはねる。  
- 膝の曲がり方によって跳ぶ。

2人で跳びけんけんをする。  
「グー」は「グラス」で3歩、  
「チョキ」は「チョコレート」で8歩、  
「パー」は「ハイナツプル」で8歩進む。

※中学年の例示

※中学年の例示

ゲームをしてみよう

最後の着地で友達の方を  
倒してみよう。

両足やリズムの変化を付けた  
スキップやギャロップをして  
はねること。

用具を使って

なわや輪を踏まないように、  
中心をよく見てリズムよくはねよう。

両手 両打ち

両手に挑戦

高く跳んで、家早く、  
拍子や足打ちをしよう。