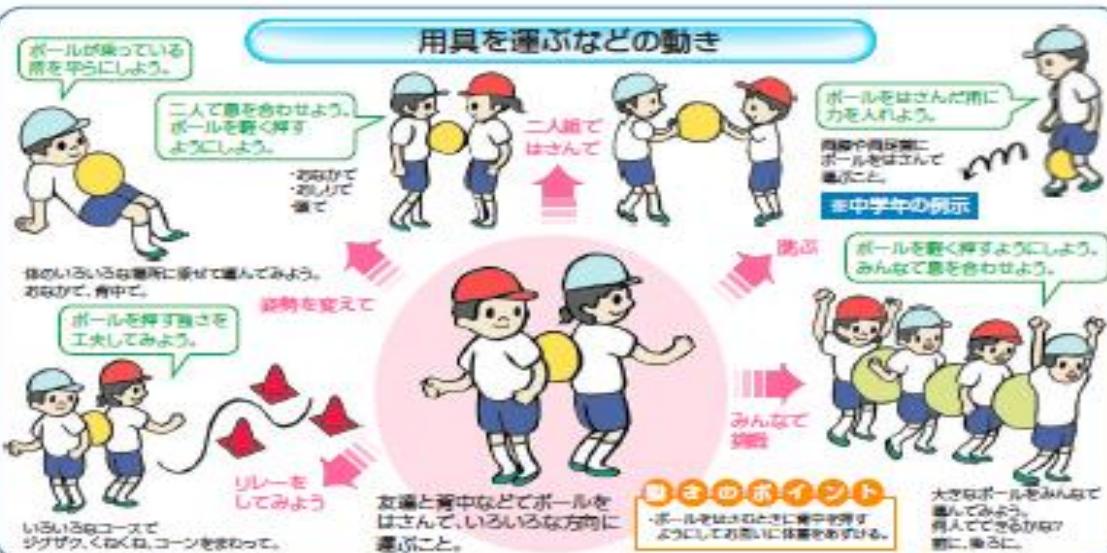
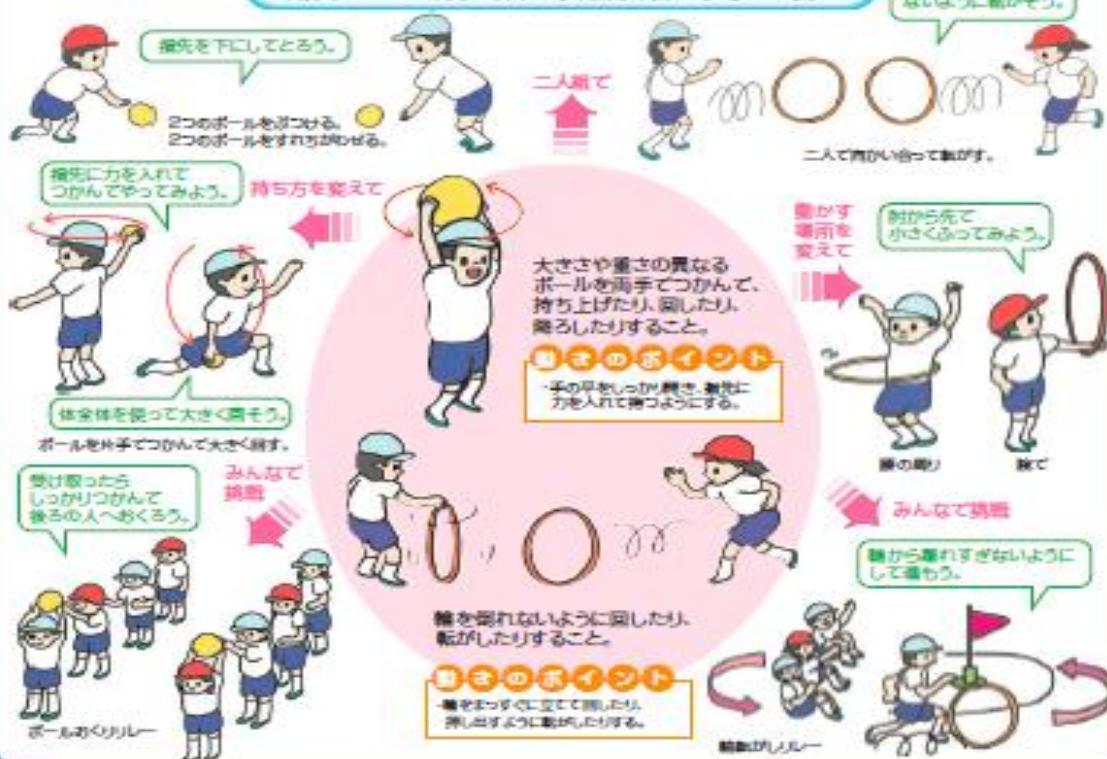


## 用具を操作する運動(遊び)

### 用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き



### 用具を投げる、捕るなどの動き

自分の真上に投げるよう手のひらを上に向けよう。

裏で  
裏から  
いろいろな方向で投げてみよう。

片足を一步踏み出して相手が振りやすい場所に投げよう。  
姿勢を変えて

高さや軽重、位置を変えて

裏返して握ったり、姿勢を変えたりしてみよう。

裏返して握る  
姿勢を変える

背中で  
落ちてくる感じに合わせて握ろう。

握り方で大きさで大きいボールで小さいボールで握る  
用具を変えて

腰を伸ばす運動を使って真上に投げるようしよう。

上に投げたボールを両手や片手で捕ること。

手をついてから起つてから倒してから捕る。

ゲームをしてみよう

二人組で  
相手に向かって一步足を出して投げよう。

※中学年の場合 相手に向かって軸を受けたり、投げられた軸を握ったりすること。

### 用具に乗るなどの動き

右手右足、左手左足を同時に出そう。

足場の低い低い竹馬などに乗り、歩くこと。

用具を変えて

右足に乗って、軽く揺んだり転がしたりすること。  
かんぱりで

二人組で  
友達に補助されながら竹馬や一輪車に乗ること。

補助する人と轍を合わせよう。

※中学年の場合 補助の仕方を事前に十分相談する。

## 力試しの運動（遊び）

**人を押す、引く動きや力比べをする動き**

手のひらでしっかり支えてから押しあそう。  
相手のおしりが少し浮くように交差に引っ張ってみよう。

↑ 協力して

だるま押し  
なわをしっかり握って引こう。  
腰を低くして、裏を合わせて、両肩に強く引こう。

棒を使つて  
腰を低くして、裏を合わせて、両肩に強く引こう。

※中学年の例示

黒心を低くして相手を引っ張ること。  
いきなり強く引かないよう注意する。  
腰を曲げて、腰を低くして押すようにしよう。

腰を曲げて、腰を低くして引きあい遊びで引き離かしたりすること。  
すもう遊びで相手を押し出したり、引き合い遊びで引き離かしたりすること。

※この遊びのコツ

- 手や腰中に体重を伝えるように足に力を入れたり腰を落としたりする。
- 押し出さずもって、黒心を低くして相手を押し出したり、相手から押されないよう腰を落としたりすること。

人筋を来て繰り広げること。  
※中学年の例示

**人を運ぶ、支える動き**

持ち人は友達の腰のあたりをしっかりと持とう。  
下の人は腰にさないと、太ももをしっかりと持とう。

ジャンケン遊び、鬼ごっこ、コース遊び等、少し盛んなら交代。

途中で交代するなど負担がかかる度合せないように注意する。

わきからしっかり抱いて後ろにひっぱってみよう。  
友達をあんしん、安全なかから運ぶこと。  
※中学年の例示

バランスを崩さないようになってみよう。  
競争やリレーで「1,2」「1,2」と声をかけて運もう。

ゲームや遊びで「1,2」「1,2」と声をかけて運もう。

手押し車など、両手で自分の体重を支えながら移動すること。  
※中学年の例示  
腰を曲げて

ロープをしっかり握って、腰の両で引っ張る。  
立てば立たぬの遊びから自分の体を支え、手や足を支点として回ること。

バランスを崩さないようになってみよう。  
競争やリレーで「1,2」「1,2」と声をかけて運もう。

バランスを崩さないようになってみよう。  
競争やリレーで「1,2」「1,2」と声をかけて運もう。

生糸の糸を運ぶ。

※この遊びのコツ

- 引かれる人は、肘を伸ばして、腰を上げる。引掛けに力を入れる。
- 引く人は、腰を落す。

青物競争リレー、青物おひっこ競争等。

