

用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き

指先を下にしてとろう。
2つのボールをぶつける。
2つのボールをすれちがわせる。

二人組で

高いの輪がぶつからないように転がそう。
二人で背ひいて転がす。

指先に入力を入れてつかんでやってみよう。
持ち方を変えて

大ききや重さの異なるボールを両手でつかんで、持ち上げたり、回したり、降ろしたりすること。

指先のポイント
手の平をしっかりと握り、指先に入力を入れて持つようにする。

指から先でつかんでみよう。
指がすき間を変えて

腕の廻り
腕で

指先をつかんで大きく回そう。
ボールを外手でつかんで大きく回す。

受け取ったらしっかりとつかんで後ろの人へおくらう。
みんなで挑戦

腕を開れないように回したり、転がしたりすること。

指先のポイント
指先をしっかりと立てて回したり、押し出すように転がしたりする。

腕が回らないようにして回そう。
みんなで挑戦

ボールのくさり
腕が回らないようにして回そう。

用具をくぐる、跳ぶなどの動き

なわの動きをよく見て回そう。
ゲームをしてみよう

記録に挑戦
30秒で何回くぐるか、何回回すか決めてみる。

大きな波・小波をしたり、回っているなわをくぐり抜けたりすること。

指先のポイント
大波・小波は、なわの真ん中から近づいてきたらお尻で踏んで、くぐり抜けは、お尻がなわを乗り越えたらすぐスタートする。

玉を持っておわを弾んだり、くぐったりして円の中心に玉を置いてみる。勝負を決めたりする。

みんなで声をかけ合いながら挑戦してみよう。

用具を運ぶなどの動き

ボールが乗っている指を平らにしよう。
二人で息を合わせよう。
ボールを軽く押すようにしよう。

二人組で
はさんで

ボールをはさんで指に力を入れよう。
両手や両足裏にボールをはこんで動かすこと。

跳ぶ
ボールを軽く押すようにしよう。
みんなで息を合わせよう。

指先を変えて
ボールを押す強さを工夫してみよう。

リレーをしてみよう
いろいろなコースでジグザク、くねくね、コーンをまわって。

友達と背中などでボールをはさんで、いろいろな方向に運ぶこと。

指先のポイント
ボールをはさむときに指先を押し出すようにしてお尻に体重をおかす。

大きなボールをみんなで運んでみよう。
背に入れて走るか、前に、後ろに。

自分の真上に投げるように
手のひらを上に向けよう。

用具を投げる、捕るなどの動き

足を伸ばす
足動を使って
真上に投げる
ようにしよう。

まいて

真こらんで
いろいろおまわりで遊んでみよう。

落ちてくる速さに
合わせて捕ろう。

- 真直で
真横で
- 大きいボールで
小さいボールで
転で

用具を変えて

足を伸ばして
真上に投げるようにしよう。

片足を一步踏み出して
相手の回りやすい場所に投げよう。

姿勢を
変えて

上に投げたボールを
両手や片手で捕ること。

ポイント

- 足を伸ばし足動を使って投げ上げる。
- ボールの動きに合わせて
手のひらを下に下に向けて捕る。
- ボールと自分の位置を調整する。

ゲームを
してみよう

高さや距離、
姿勢を変えて

二人組で

相手に向かって
一步足を出して
投げよう。

友童に投げてもらったボールを
落とさずにキャッチできたらポイント。

一週転して捕ったり、
姿勢を変えたりしてみよう。

※中学年の例示 相手に向かって腕を投げたり、投げられた腕を捕ったりすること。

男子七足、女子六足を
同時にしよう。

用具に乗るなどの動き

補助する人と息を
合わせよう。

足場の低い思しい
竹馬などに乗り、
歩くこと。

ポイント

- 竹馬をやや前方に
かたむけてバランスをとる。

用具を
変えて

※中学年の例示

二人組で

友童に補助されながら竹馬や輪車に乗ること。

※中学年の例示 補助の仕方を事前に
十分指導する。

ボールを使って、
転く男んだり
転がったりすること。

がんばって

バランスをとりながら移動するなどの動き

片手で棒を持って、両手にボール、片手に棒、片手にボール)

安全のためにマットを敷くほどの高さをする。

物・数を
変えて

片手でボールを持って棒・手荷物の上やいろいろな方向へ。

動きのポイント
・数方にかき入れて歩く。

2人組で

ジグザクコース
・ハードルコース
・列進コース
等に挑戦。

ボールを受けた瞬間の姿勢を崩さないように。

箱・かご・棒等をついて。

物・数・座位を
変えて

物を持ったり、つかいながら、バランスをとりながら歩いたり走ったりすること。

動きのポイント
・ボールを真にかついで、手荷物の上やいろいろな方向へ。
・ボールを真に押しつけるように歩く。

2人組で

箱に棒をついてボールを受ける。

ジグザクコース
・ハードルコース
・列進コースに
挑戦。

用具を操作しながら移動するなどの動き

短なわで跳びながら歩いたり走ったりすること。

スキップやギャロップで、

跳ぶ向きを、

動きを変えて

短なわで跳びながら歩いたり走ったりすること。

動きのポイント
・「1,2」「1,2」とリズムをとる。

2人組で

互いに反対の手は相手のなわを持って進む。

輪を回しながら、歩いたり走ったりすること。

輪を横揺りに回しながらスキップやギャロップで、

動きを変えて

輪を回しながら、歩いたり走ったりすること。

動きのポイント
・輪がしっかりと回してから動き出す。

リレーで

二人組で

コースを作ってやり返す、手をつないで、

投げ上げたボールを落とさないように、いろいろな方向に歩いたり走ったり回ったりしてから捕ること。

動きを加えて

跳ねて

投げ上げたボールを落とさないように、いろいろな方向に歩いたり走ったり回ったりしてから捕ること。

動きのポイント
・できるだけボールから目を離さないようにする。投げ上げた方向に簡単に動く。

複数で

ボールを真上に投げ上げた後、全員が前方に移動し、前の人の投げ上げたボールを捕る。ワンパウンドさせるなど投げ方を工夫する。