

多様な動きをつくる運動（遊び） 1

体のバランスをとる運動（遊び）



あっち向いてホイで指した方向に回転



背中を合わせて立ったり座ったり



交代しながら肩たたき 8844221111

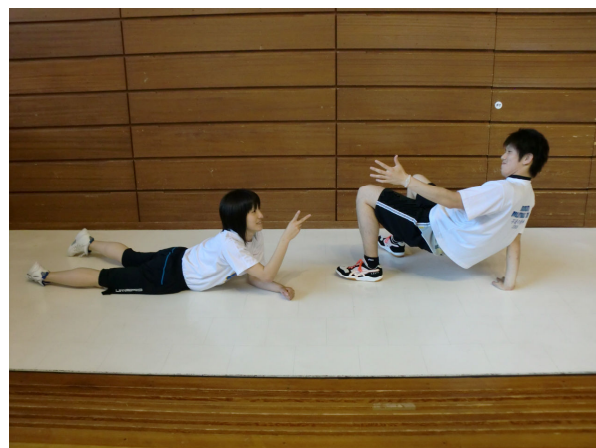
あっち向いてホイで指した方向に回転
の例

- ① 上はジャンプ、下はしゃがむ
左右は同方向にジャンプして一回転
- ② 上はしゃがむ、下はジャンプ
左右は逆方向にジャンプして一回転

体を移動する運動（遊び）



ジャンプで世界一周



進化ジャンケン ヘビークモークマ-人間

引用・参考：平成23年度小学校体育実技指導者講習会

（平成23年6月15日（水）・16日（木）岩手県教育委員会）

多様な動きをつくる運動（遊び） 2

用 具 を 操 作 す る 運 動 （ 遊 び ）



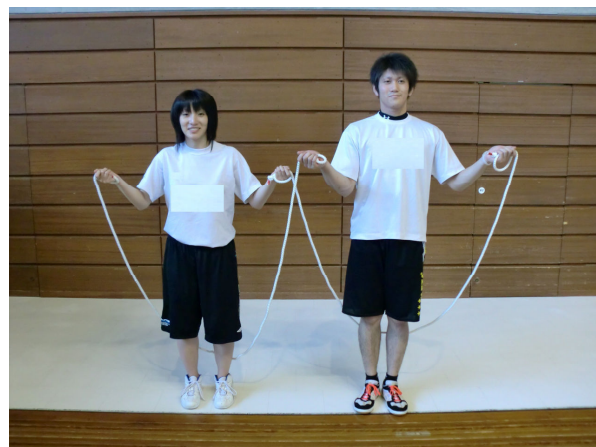
ペーパーリングを様々な部位でキャッチ



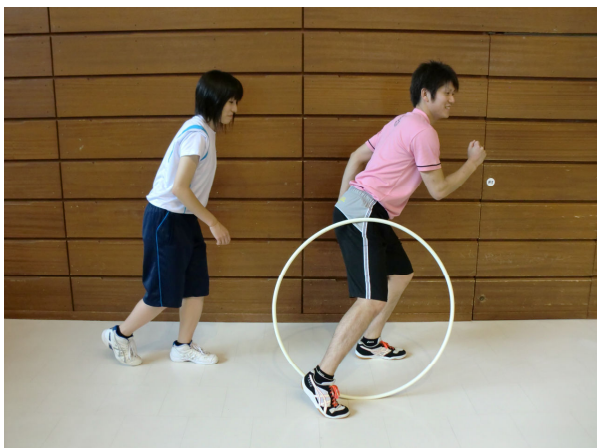
フープをジャンプ 何人連続できるかな



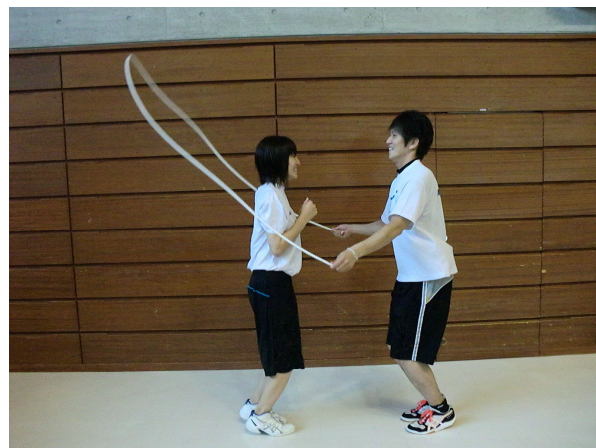
棒ダッシュ（奪取）ペーパーステックを倒さないように移動してキャッチ



パートナーのなわを持つての短なわ跳び
何回続けて跳べるかな



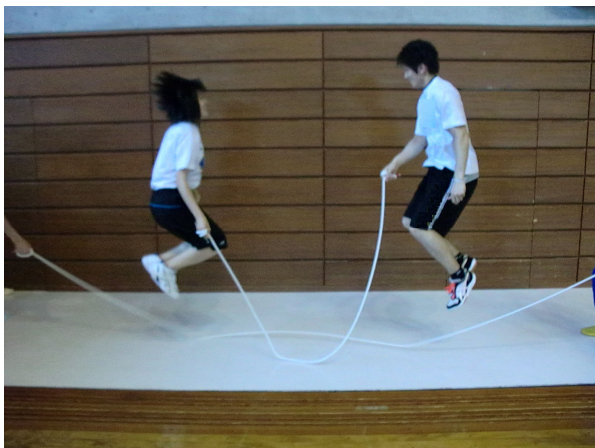
転がるフープに足入れ
何人続けてできるかな



トラベラーズ（① パートナーが動いて
入る ② 動いてパートナーを入れる）

多様な動きをつくる運動（遊び） 3

用 具 を 操 作 す る 運 動 （ 遊 び ）

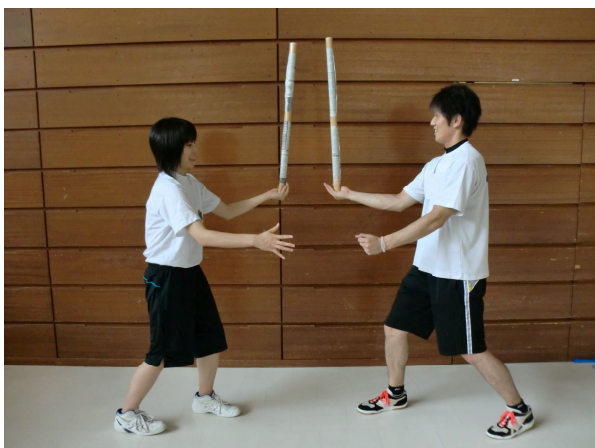


長なわと中なわ跳び
力試しの運動（遊び）

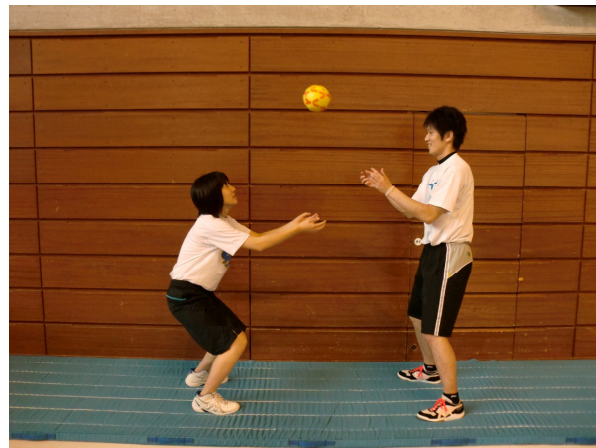


イロハニコンペイトウエイヤ

基 本 の 動 き を 組 み 合 わ せ る 運 動



バランスをとりながらジャンケン



前転してボールをキャッチ

長なわ跳びの例

- ① 長なわに入って反転3回跳び
入る・回る・跳ぶ・出る
- ② ボールキャッチを加え反転3回跳び
入る・回ってとる・返す・出る
- ③ 長なわに入って短なわ跳び
- ④ 長なわの中で中なわ回し
- ⑤ 長なわの中の中なわに入って跳ぶ

イロハニコンペイトウエイヤの例

- ① 足場をしっかり決めてバランス崩し
- ② グループで輪になって



ドリブルしながらジャンケン

体力を高める運動・その他

体の柔らかさを高めるための運動



開脚で何m足をつなげて伸ばせるかな



ボール送り
グループで競争してみよう



ボールの手渡し
の例

グループで足を合わせて輪になって

- ① 近い手と近い手で
- ② 近い手と遠い手で
- ③ 遠い手と遠い手で

ボールの手渡し
その他



後出しジャンケンの例

- ① リーダーに勝つように後出し
- ② リーダーに負けるように後出し
- ③ 出された位置に合わせて後出し

後出しジャンケン

引用・参考：平成23年度小学校体育実技指導者講習会

(平成23年6月15日(水)・16日(木) 岩手県教育委員会)