

43:腕立て伏せジャンケン

体力要素 筋力



■ 2人で向かい合わせになり、腕立て伏せの姿勢でジャンケンをする。

★連続で、勝つ回数を決めて行う。右手で行ったり、左手で行ったりする。

44:グーパー跳び

体力要素 調整力



■ 2人1組で、長座している相手が両足を開いたり閉じたりするのに合わせてジャンプする。

★回数や時間を増やしたり、音楽に合わせて行う。
座っている人は、床より少し足を浮かした体勢で行う。
開いた足の間片足を入れる。

45:人運び

体力要素 筋力・調整力



■ 2人や3人組になり、色々な運び方で相手の人を運ぶ。

★抱く、背負うなど、安全に運びやすい方法を工夫する。
運ぶ距離を長くしたり、リレー方式で取り組むなどの工夫をする。

46: 輪っか跳び

体力要素 調整力・瞬発力



■ 運動場や体育館で、直径 1 m 程度のリングを並べて行う。

★ 中に入る、あるいは飛び越えていくなど跳び方を変える。
少し助走を付けて、リズムカルに行う。
輪の並べ方に変化をつける。

47: 折り返しハードル走

体力要素 調整力・瞬発力



■ 運動場にハードルを片道 5 台設置し、往復で 10 台リズムカルに跳び越えていく。
ハードルの高さは約 30 ~ 40 cm

★ ハードルの高さや台数を調整していく。

48: ハードルくぐり・ジャンプ

体力要素 調整力・瞬発力



■ ハードルをくぐり、ミニハードルをジャンプする。
体を巧みに動かし、すばやくくぐりジャンプしていく。
ハードルの高さは 70 cm、ミニハードルは 20 cm 程度。

★ ハードルの高さや台数を調整していく。

49:コーンジグザグ

体力要素 調整力



■ 等間隔に並べたコーンの間をステップを踏みながらジグザグに走り抜けていく。コーンの間隔を変えることでステップの踏み方も変えることができる。できるだけ素早く、すり抜けていく。コーンは6～7個で行う。

★ 設置したコーンの距離や数を調整する。
コーンの間隔を調整する。

50:30mダッシュ

体力要素 調整力・瞬発力



■ 30mの距離を全力で走る。

★ スキップやギャロップ、バック走もできる。
スタートの姿勢をいろいろ変えて変形ダッシュも可能。

51:ろく木登り、くぐり

体力要素 筋力・調整力



■ 校庭の遊具（ろく木）を使って、くぐる、登るを繰り返す。空間にうまく体をいれることや体の使い方を学習できる。

★ 上り下りする回数や時間の設定を調整する。

52: 登り棒

体力要素 筋力・調整力



■校庭の遊具（登り棒）で両手両足を使い上部まで登る。
上まで到達しない子は、捕まっているだけでもよい。

★1本登り、2本登りなど工夫する。
登る速さを競ったり、捕まっている時間を競ったりする。

53: ボール投げ

体力要素 調整力



■1人で壁に当てる、あるいは2人組みでボールを投げ合ったりする。

★片手での投球や、両手で投げる、バック投げ、などの変化をつける。
領域によって、ボールの種類を変える。
学年や児童生徒の実態によって、距離を遠くする。

54: 反復横跳び壁タッチ

体力要素 調整力・瞬発力



■中央線をまたいだ状態から、右、中央、左など通常の反復横跳びを20秒間行う。
ストップの合図の後、壁に向かってダッシュし、壁にタッチする。

★線と線の間隔を狭くしたり、少し広げたりしながら行う。

55:いろいろな歩き

体力要素 調整力



■体育館の床の上でいろいろな体の動きをする。
四つん這い、高ばい、骨盤歩き、ワニ歩きなど。

★高学年になると、側転や倒立も行う。

56:平均台

体力要素 調整力

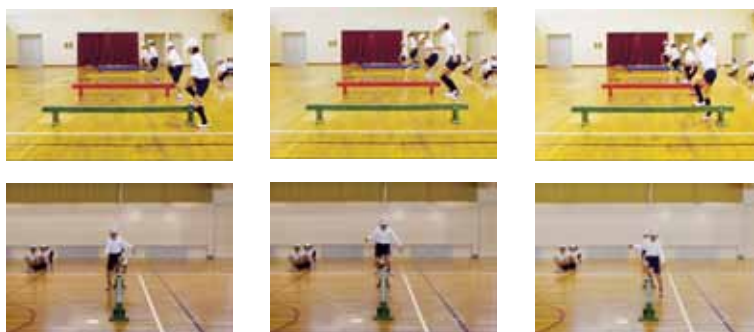


■いろいろな動きで平均台を渡る。平均台の下にマットを置く。(教師の支援プラス、児童自ら考えた動きで行う)

★平均台の途中にミニコーンを置く。フープやボール等の用具を持って渡る。2人組みで渡る。5人程度のグループで全員平均台にのり、誕生日順など条件をつけ落ちないように並び変える。

57:ホップ・ジャンプ・ステップ

体力要素 調整力



■片足を平均台に乗せ、乗せた足で軽くジャンプする。
反対側に足を下ろすと同時にもう片方の足を入れ違いに平均台に乗せる。
後はこれを繰り返す。

★最初は、体が横になってもよいが、高いジャンプを心がける。

58:片足立ち上がり

体力要素 筋力・調整力



■ 2人組で両手をつなぎ1人が片足を前方へ上げた状態でしゃがみ、その場に立ち上がる。

★最初は、膝の曲げ具合を小さくしながら行い、少しずつ深くしていく。深くできる人は、1人でできるよう挑戦する。

59:フープ操作術

体力要素 調整力



■ バックスピンをかけて、フープを転がし、戻ってきたフープをジャンプして跳び超える。

★ 2人でジャンプする。
音楽のリズムに合わせて行う。
足回しやフープ潜りを行う。

60:フープ回してキャッチング

体力要素 調整力



■ 1人1個のフープを持って円になり、中心を向いて立つ。合図とともにフープを立たせたまま回転させ、右となりのフープをキャッチする。

★ 人数やスピードの調整を行う。
隣のフープを1つ跳び越して、キャッチする。
フープを回す方向やつかむ手を変える。

休み時間にできる運動遊び

61:うずまきジャンケン

体力要素 調整力



■うずまきの外と内からスタートして出会うとジャンケンをする。ジャンケンに勝つとどんどん進める。最後に相手の陣地までいくと勝ちになる。

★ケンケンやスキップで進む。

62:ケンパー遊び

体力要素 調整力・瞬発力



■はしご状にラインを引いていくつかのマスを2つに分ける。マスの形にあわせてケン・パーで進む。

★最後のマスを少し離し、ジャンプ（片足・両足）で跳ぶ。
ジャンケンリレーをする。
途中で石（玉入れの玉）などをおいて、バランスをくずさずにとってから進む。

63:ゴム跳び

体力要素 調整力・瞬発力



■自分の跳べる高さのゴムを跳ぶ。

★ゴムをいくつか並べてリズムよく跳べるようにする。
ゴムを三角形にして順番に跳ぶ。

64 :ふえ鬼

体力要素 持久力



■鬼にタッチされたら、その人も鬼になります。どんどん鬼が増えていき、最後まで残った人が勝ち。

★鬼の人数を変える。スキップやケンケンです。遊ぶ範囲を決める。少しパターンを変えて、手つなぎ鬼にする。(4人になったら2人ずつに分かれる)

65:ことり鬼

体力要素 持久力



■人数は4～6人程度のグループで行う。鬼を1人決め、他の人は肩を持って一列につながる。鬼は列の一番後ろの人にタッチし、鬼を交代する。列の先頭の方は両手を広げて守る。

★列の後ろの人にタグラグビーのタグをつけて、鬼がそれを取ると交代する。

66:タイヤ遊び

体力要素 調整力・瞬発力



■固定遊具のタイヤを使って、またいで跳ぶ、上を渡って行くなど、運動の仕方を工夫する。

★リーダーのまねをして跳ぶ、グループで時間を競争する。

67:けんけんずもう

体力要素 調整力



■ 2人で向かい合って腕組みを行い、片足でケンケンの体勢をとる。
ケンケンの体勢で押したり、引いたりして相手の上げている足が地面に着くと勝ちになる。

★ 上げる足を替えてみる。
身長や体型の違う人で行う。
動ける範囲を決めて、2～3人で行う。

68:しりずもう

体力要素 調整力



■ おしりとおしりで押し合う。
足が動いたら負け。

★ 2人の間の距離を近づけたり、離したり調整をする。

69:手押しずもう

体力要素 調整力



■ 2人で向かい合って両手で押し合いをする。体を引いたりしてもかまわない。
足が動いたり、相手の手以外の体を触ったら負け。

★ 2人の間の距離を近づけたり少し距離を開けるなどの工夫。
身長の違いで行う。

70:よりずもう

体力要素 筋力・調整力



■立った体勢で向かい合い、2人が組んだ状態で押し合い、決められた範囲から出た方が負ける。
投げたり、足をかけたりしてはいけない。

★押し合う範囲を広くしたり時間を決めたりする。
体型の違う人で行う。

71:2人で立ち上がろう

体力要素 調整力



■2人が長座の姿勢で、背中合わせで座る。
背中が離れないようにして立ち上がる。

★手を使わず、腕組みをする。

72:おんぶジャンケン

体力要素 筋力・調整力



■ジャンケンをして負けた人が勝った人をおんぶする。
ほかのペアの人を見つけ、上の人同士がジャンケンする。
ジャンケンをして負けたペアが勝ったペアの人をおんぶする。

★音楽に合わせて動き、合図で止まって、行うなどの工夫をする。
お互いのスタート位置を遠くし、距離の調整を行う。