

『心身ともに健やかな「いつも元気な子」の育成』

～ 一からの体育授業や、健康・安全の取組を通して ～

資料集



低学年

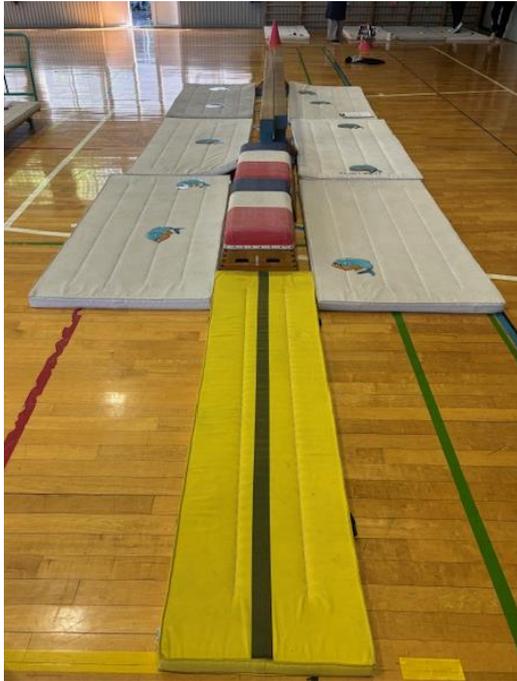


マットを使った運動遊び「くぬぎだジャングル」

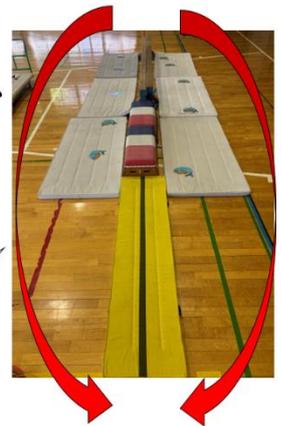
『食べられずに渡りきれ!』

【跳び箱や平均台の両脇にマットを置いた場】

○川とび、大きな川とび（腕立て横跳び越し）



- ①前の人が へいきんだいまですすんだら つぎの人が出ばつする。
- ②まっているとき、友だちが やっているのを見るときは、 マットの上にはのらない。
- ③もどってくるときは、 マットの外がわを通る。



もどり方

<行い方①>

跳び箱や平均台に手を着き、反対側の マットに着地しながら進む。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・マット→跳び箱→平均台のように順に場を用意する。
⇒徐々に腰の位置が高くなる。
- ・着手、着地場所に目印を置く。
⇒正しく手のひらを着いたり、足裏で着地したりできるようになる。
- ・着地場所に障害物を置く（跳び箱や平均台寄り）。
⇒遠くに着地しようとする意識をもち、動きが大きくなる。
- ・跳び越すのが怖い児童には、一度跳び箱や平均台の上に乗ってから 反対側に着地するよう促す。

<行い方②>

マットに手を着き、跳び箱や平均台に 足を掛けて進む。

- ・跳び箱や平均台のように高さの違う場を用意する。
⇒足の高さが上がることで、腰の位置が高くなる。
- ・マットに障害物を置く。
⇒障害物を避けようと手の位置を変えながら移動することで、正しい 着手や腕支持感覚を養う。

『さかさまで渡りきれ！』

【肋木の前にマットを置いた場】

○カニ、壁渡り



<行い方>

マットの上に引かれた線の上に手を着き、肋木に足を掛けて進む。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

・線を3本引く。

⇒手を着く位置を自分で決められる。

さかさまに近い角度になることに恐怖心がある児童も、遊びながら自然と足を高くしていくことができる。

『ゴロゴロ谷を進め！』

【マットの下に踏み切り板を入れた坂道の場合】

○丸太転がり、くま、ダンゴムシ（前転がり）、後ろダンゴムシ（後ろ転がり）、あざらし、くも、ワニ



<行い方>

マットの上で転がったり、動物歩きをしたりする。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

・踏み切り板をマットの下に置き、下り坂や上り坂を作る。

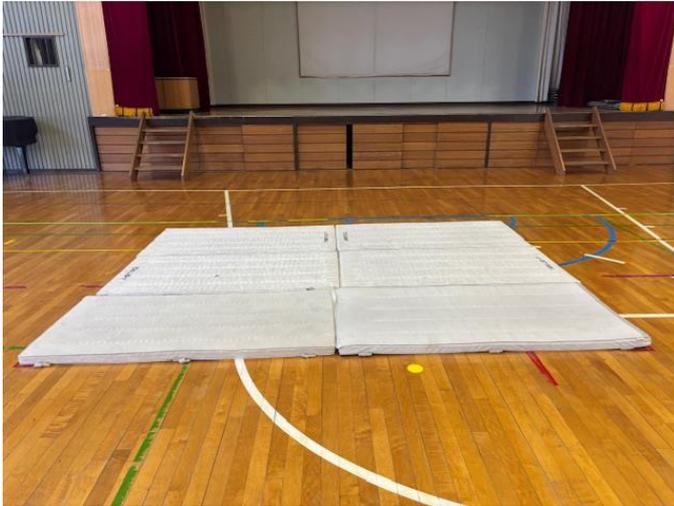
⇒下る時の勢いを利用して転がったり、登るためにいつもと違った力を使ったりできる。

⇒転がる感覚を身に付けられる。(下り坂)

『力を合わせて渡りきれ!』

【たくさんのマットを置いた平場】

○丸太転がり、くま、かえる、うさぎ、くも、あざらし、アメンボ、シャクトリムシ、ダンゴムシ、後ろダンゴムシ



<行い方>

友達と動きを合わせて運動遊びをして進む。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・マットを2×3枚（計6枚）並べて置く。
⇒場を広く使って、安全に友達と動きを合わせることができる。
- ・技のイラストの提示をする。
⇒どんな技に取り組めばよいか分からない児童にイメージをもたせるようにする。
- ・表現活動を取り入れる。
⇒例えば「クマがウサギを追いかける」などのように技を使った表現活動を入れることもできる。友達と一緒に取り組む場だからこそ楽しい場にする。

『「ピタッ！」と止まれ!』

【マットを2枚並べた場】

○アンテナ（背支持倒立）、アンテナ倒し、ブリッジ、飛行機、スーパーマン、腕立てポーズ、手押し車



①「ピタッ」ととまれるようになったら、しゃしんをとってみよう!



②カメラボタンいがないは、さわらない。

③まっているときや、友だちがやっているのを見るときは、マットの上にはのらない。

<行い方>

お題を引いて、出た静止技をする。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

・お題ボックスを作る。

⇒提示されている写真を見て、正しい静止技に取り組む。

⇒一人で行う技だけでなく、友達と一緒に取り組む技を取り入れることで、児童同士の関わり合いを促す。一人で行う技でも、「せーの」と声をかけるなどして一緒に「止まる」感覚を養うことができる。

・一人一台の学習用端末を活用する。

⇒第5・6学年のバランスの技につなげるため、「一人一台の学習用端末で写真を撮る」活動を入れて、止まることを意識させる。

⇒写真を撮る係がいることで、友達の動きを見る機会となる。

①前の人がマットを おりてから つぎの人が
出ばつする。

※おわったら、つぎの人に あい図をしよう!

いいよ!



②まっているときや、友だちがやっているのを見るときは、マットの上にはのらない。

中学年



水泳運動『浮いて進む運動・もぐる・浮く運動』

①ビート板を使った浮く運動

○だるま浮き



<行い方>

- ① ビート板をお腹に抱える。
- ② 息をゆっくり吐きながら浮く。
- ③ あごをひき、ビート板に体を添わせて丸める。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・頭を水面に入れる。
 - ・膝を両手で抱えて胸につける。
 - ・6秒くらい浮ける。
 - ・段階① ビート板を使って、力を抜いて浮く感覚をつかむ。
 - ・段階② ビート板なしで行う。
 - ・段階③ バディと一緒にやる。
- (例) バディに背中を押してもらい、沈む⇔浮く感覚を味わう。だるま浮き+「転がす」「まわす」などを加えて楽しむ。

○バタ足対決



<行い方>

- ① ビート板一枚の端と端をバディでもつ。ビート板の中央を床のラインに合わせて、後でどれだけ移動したか分かるようにしておく。
- ② 同時に顔を付けてバタ足をする。
- ③ 止めの合図で同時に止め、どちらがバタ足でより進めたかを最初のラインから判断する。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・足の付け根から動かす。(ひざを曲げない)
- ・お尻を力強く動かす。
- ・バディと1対1で行う。バタ足が上手な児童は1対2で行うなど、工夫できる。

②バディーと〇〇

○転がす、まわす



まわす



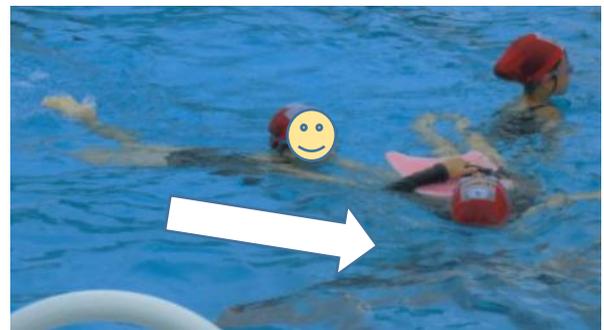
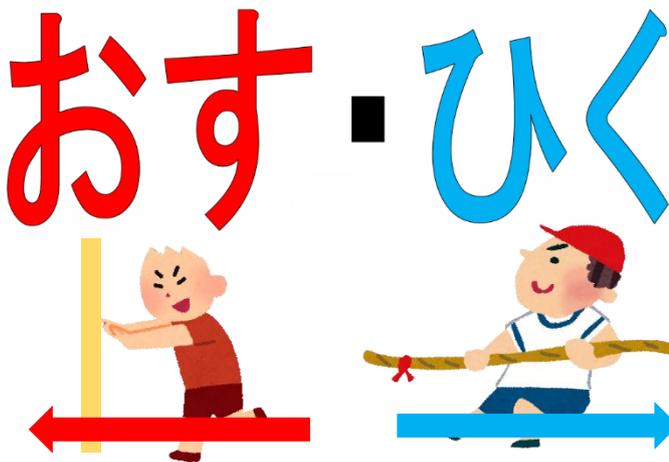
<行い方>

- ① だるま浮き・クラゲ浮き・ふし浮きなどで自分の得意な浮き方で浮いているバディ（友達）をいろいろなまわし方で回す。
- ② まわす側の児童は、息つぎのために立つことができるように、足は持たないように事前に約束する。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・なるべく長い時間に息が続くように、また、浮力を得るために、大きく息を吸ってから浮く。
 - ・いろいろなまわし方をバディの実態に合わせて、その場で自由に創作し、浮くことを楽しませるようにする。
- (例) ふし浮きをコマのように横回転・縦回転
うつ伏せから仰向けに回転を手伝ってあげる
腕をもって、多く円を描くようにまわしてあげる

○押す・引く



※ビート板を使った背浮きをしている児童を横から押している場面

<行い方>

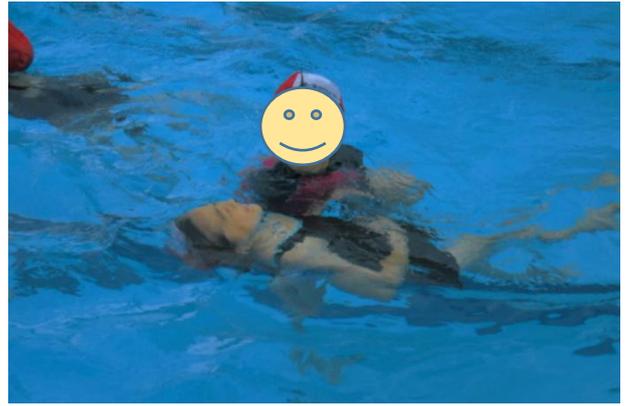
- ① だるま浮き・クラゲ浮き・ふし浮きなどで自分の得意な浮き方で浮いているバディ（友達）を押したり、引いたりする。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・自分では味わえない水の中での浮遊感や横へ進む感覚を楽しませるようにする。
- ・児童には自分に合った活動（どんな浮き方をするか、押しってもらうか・引いてもらうか）を選択させることで、自己調整しながらできる範囲で活動に取り組めるように配慮する。

○運ぶ

はこぶ



<行い方>

- ① 「運ぶ側」と「運ばれる側」に分かれる。
- ② 運ばれる側は、だるま浮き・クラゲ浮き・ふし浮きなどで自分の得意な浮き方で浮く。
- ③ 運ぶ側は、だるま浮き・クラゲ浮き・ふし浮きなどで自分の得意な浮き方で浮いているバディ（友達）を運ぶ。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・自分では味わえない水の中での浮遊感を味わわせ、楽しませるようにする。
- ・進む方向はバディ（運ぶ側）に任せる。自分で進むことが難しい方向（横方向）に運ばせるなど、様々な方向に運ばせるようにする。様々な方向に運ばせることで、自分では味わえないような水の中での浮遊感を一層感じることができる。

○持ち上げる

おなかをもちあげる



<行い方>

- ① だるま浮き・クラゲ浮き・ふし浮きなどで自分の得意な浮き方で浮いているバディ（友達）を持ち上げる。
- ※安全のために持ち上げる部位はおなかとして、足は持ち上げさせないようにする。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・自分では味わえない感覚を味わうことで、水泳運動の楽しさを広げたい。自分ではできない水から浮き上がる動きをすることで、水の中と水の外の浮遊感や重さの違いに気付けるようにする。

③変身浮き

○後だしじゃんけん

<p>大の字浮き</p> 	<p>だるま浮き</p> 
<p><行い方></p> <p>① グー・チョキ・パーの浮き方を決めておく（オリジナルも OK）</p> <p>例：グー＝ダルマ浮き チョキ＝伏し浮き パー＝大の字浮き</p> <p>② ジャーンケーーンと教員が言ったら浮く。（この長さで浮いている長さを調整する）</p> <p>③ 教員の「グー！」などのかけ声に合わせて後出しで勝つように変身浮きをする。</p>	<p><動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント></p> <p>・水中で自分の体勢を変化させることによって、陸上では味わえない浮遊感や水の抵抗などを感じることができる。しかし、①一定の長さ息をとめていること、②浮くことができること、が大前提となるため、そこを軽減するために、「ビート板などの浮き具の活用」「壁につかまった状態で浮く」などを取り入れながらやると、技能低位の児童も一定程度取り組むことができる。顔がつけられない児童には顔を出したまま浮く方法をとることもできる。</p>

高学年



器械運動『跳び箱運動』

○開脚跳び



写真1



写真2



写真3

<行い方>

踏み切り

- ① 遠くから片足で踏み切る。
- ② 両足をそろえて強く踏み切る。
- ③ 同時に手を前に出す。

着手

- ① 手を奥の方に着く。
- ② 肩を手よりも前に出す。

跳び越し

足を開く。

着地

膝を曲げて着地する。

<動きをよくするための場の工夫>

両足をそろえて強く踏み切れない

- ① ロイター板を使って、腕で体をしっかり支えながら、両足で踏み切る * 写真1

肩が手よりも前に出せない

- ① 跳び箱に座り、腕で体を支えながら前に進む。
* 写真2
- ② 股の間から、手を後ろに出すようにして、跳び箱を
押す。 * 写真3

○大きな開脚跳び



写真1



写真2



写真3

<行い方>

踏み切り

- ① 遠くから片足で踏み切る。
- ② 両足をそろえて強く踏み切る。
- ③ 同時に手を前に出す。

着手

- ① 手を奥の方に着く。
- ② 肩と腰の高さを同じくらいにする。

跳び越し

足を開く

着地

膝を曲げて着地する。

<動きをよくするための場の工夫>

強く踏み切れない

舞台に跳び乗る。*写真1

肩と腰の高さが同じくらいにならない

- ① ロイター板を使って遠くから踏み切る。*写真2
- ② ゴムひもを跳び越える。*写真3

○かかえ込み跳び



<行い方>

踏み切り

- ① 遠くから片足で踏み切る。
- ② 両足をそろえて強く踏み切る。
- ③ 同時に手を前に出す。

着手

手を奥の方に着く。

跳び越し

- ① 素早く膝を胸にひきつける。
- ② 肩は手より前に出す。

着地

膝を曲げて着地する。

<動きをよくするための場の工夫>

強く踏み切れない

- ① 舞台に跳び乗る。*写真1
- ② ロイター板を使って遠くから踏み切る。

膝をひきつけられない。怖い

- ① ゴムひもを跳び越える。*写真2
- ② セーフティマットに飛び込む。*写真3
- ③ 跳び箱へ跳び乗る、跳び下りる。
- ④ 手前に低い跳び箱を置いてそこから跳び越す。

着地が怖い

- ① セーフティマットに着地。

○台上前転



写真1



写真2



写真3



写真4

<行い方>

踏み切り

- ① 遠くから片足で踏み切る。
- ② 両足をそろえて強く踏み切る。

着手

- ① 手前に手をつく。
- ② 腰を高く上げる。

跳び越し

あごをひき、背中を丸めて回る。

着地

膝を曲げて着地する。

<動きをよくするための場の工夫>

跳び箱が怖い、高さがあると不安

- ① マットを3枚重ねた場で前転をする。*写真1
- ② 跳び箱の1段目を2つつなげた場で前転をする。
*写真2
- ③ エバーマットの場で前転をする。*写真3

まっすぐに回れるか不安、落ちるのが怖い

跳び箱の上にマットを乗せて、両側から支える。
(U字をつくる) *写真4

跳び箱だとまだ不安

跳び箱にマットを乗せて、山の形にする。*写真5

○首はね跳び



写真1

写真2



<行い方>

踏み切り

両足をそろえて強く踏み切る。

着手

中央付近に手をつける。

跳び越し

- ① ひざを伸ばし、足を残してためる。
- ② 足を振り出すと同時に、両手で強く突き放す。
- ③ ひじを伸ばす。

着地

ひざを曲げて着地する。

<動きをよくするための場の工夫>

まっすぐに回れるか不安、落ちるのが怖い

跳び箱の上にマットを乗せて、両側から支える。
(U字をつくる) *写真1

足を振り出すのが難しい、両手で強く押せない

舞台下にエバーマットを用意し、ステージから着地する。 *写真2

回り切れるか心配、着地が不安

エバーマットに着地する。

補助運動

- ① エバーマットの上で倒立をする。
足を奥に倒してブリッジをする。
- ② 壁に向かってエバーマットを広げる。
壁を登るように足を上げていき、三点倒立をする。

○頭はね跳び



写真1

写真2



<行い方>

踏み切り

両足をそろえて強く踏み切る。

着手

- ① 中央付近に手をつける。
- ② 腕で支えながら、頭の前あたりをつける。

跳び越し

- ① ひざを伸ばし、足を残してためる。
- ② 腰が真上にきたら、足を振り出す。
- ③ 両手で強く突き放す。
- ④ ひじを伸ばす。

着地

ひざを曲げて着地する。

<動きをよくするための場の工夫>

まっすぐに回れるか不安、落ちるのが怖い

跳び箱の上にマットを乗せて、両側から支える。
(U字をつくる) *写真1

足を振り出すのが難しい、両手で強く押せない

舞台下にエバーマットを用意し、ステージから着地する。 *写真2

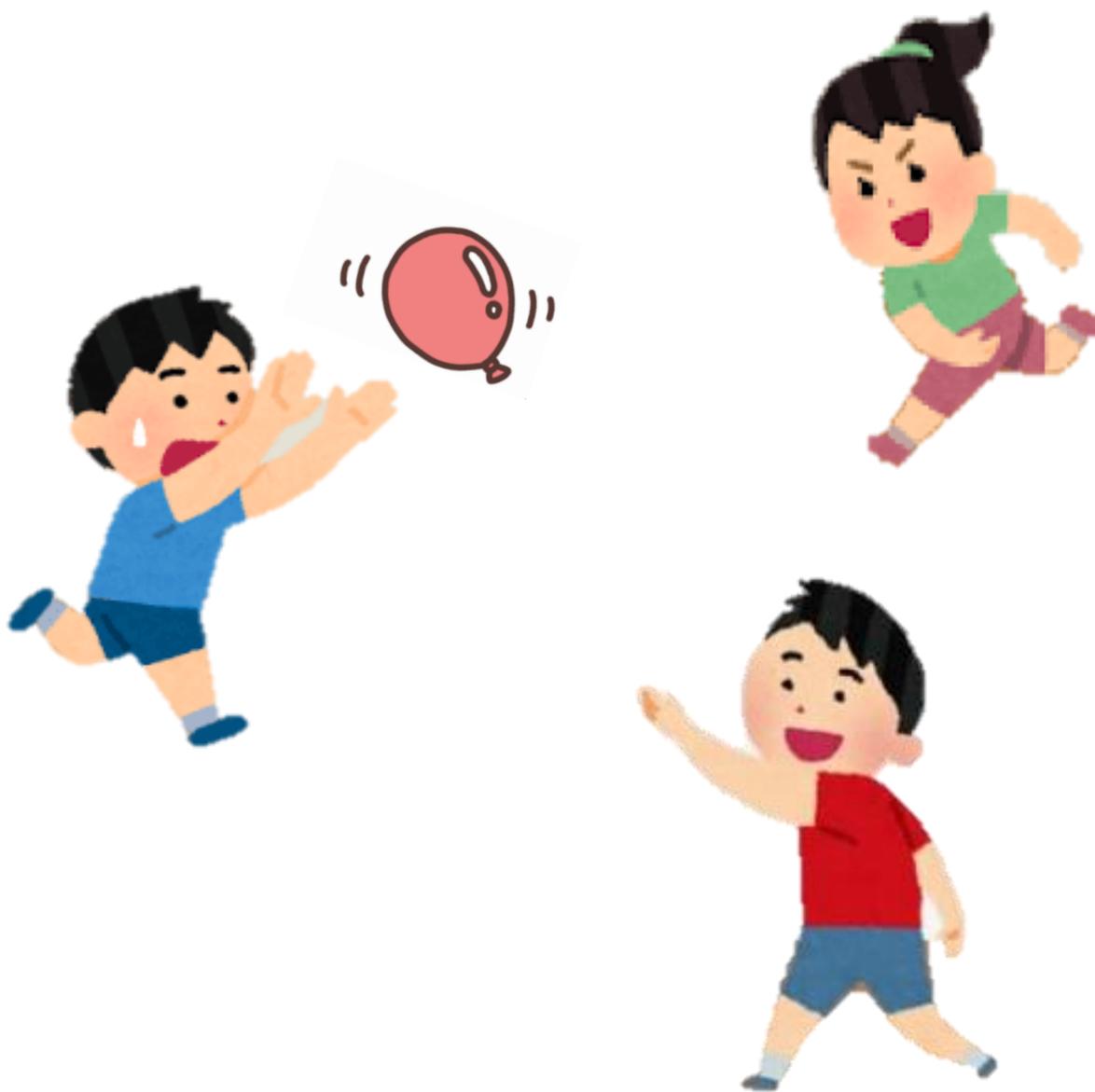
回り切れるか心配、着地が不安

エバーマットに着地する。

補助運動

- ① エバーマットの上で倒立をする。
足を奥に倒してブリッジをする。
- ② 壁に向かってエバーマットを広げる。
壁を登るように足を上げていき、三点倒立をする。

特別支援教室



感覚統合運動

○リングバレー



<行い方>

3人で行う。

- ① 1人がフラフープを持ち、2人がフラフープを挟むように立つ。
- ② フラフープの中を通るように風船を打ち合う。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・制限時間内に何回打つことができたか、ノルマ達成までどれくらい時間がかかったかを計測することで、より盛り上がる。
- ・フラフープの大きさや数を変えたり、動かしたりすることで難易度の調整を行う。
- ・風船の大きさを変えることでも難易度の調整ができる。

○バルーンバスケット



<行い方>

2人1組で行う。

- ① 机の上に空気で膨らませたポリ袋を置き、その上にA4用紙を丸めた紙ボールを置く。
- ② 両手で横からポリ袋を押して、紙ボールを前方に飛ばす。
- ③ もう1人が向かい側に立ち、飛んできたボールを箱でキャッチする。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・ポリ袋の中の空気の量やポリ袋を押す場所や押し方を工夫することで飛ぶ方向や速度が変わる。
- ・紙ボールを飛ばす前に「行くよ！」等の声を掛ける。
- ・キャッチする箱の大きさを変える。小さくなることで難しくなる。

○コロコロビリヤード



<行い方>

2人1組で行う。

- ① 長方形に繋がった段ボールで作ったビリヤード板の上にボールが通る穴をあけ、ブロックで障害物を作る。
- ② 2人それぞれ両端を持ち、穴にボールを入れる。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・ 2人協力して、上下左右等に動かしタイミングを合わせる。
- ・ 「上げて」「少し下げて」等の声を掛け合う。
- ・ 相手の様子を見る。
- ・ 「同時に持ち上げて障害物をジャンプさせよう」など、作戦を立てる。

○ドキドキボール運び



<行い方>

2人1組で行う。

段ボールで作製したコースを用いる。

- ① スプーンでフェルトボールをすくって、コースに沿って運ぶ。
- ② 反対側から空のスプーンを持ってペア相手がコースに沿って進める。
- ③ 途中でボールを受け渡し、ゴールまでボールを運ぶ。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・ 「ボールを渡すよ」「ゆっくり」等2人で声をかけて、ボールの受け渡しをする。
- ・ スプーンの大きさやボールの種類（形・大きさ・重さ）、コースを変えたりして難易度を変える。

○足踏みレース



<行い方>

2人1組で行う。

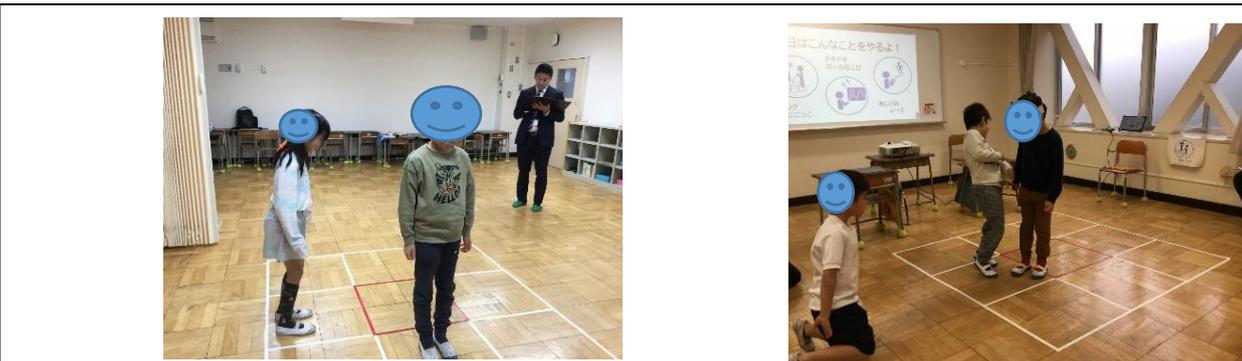
3.5m程度のひもの片方の端にラップの芯、もう片方にケンステップを付けた道具を用いる。

- ① 一人がケンステップの中に入り、もう一人はラップの芯を持つ。
- ② ラップの芯を持っている人は、ひもを芯に巻き付けながらケンステップの位置を動かす。
- ③ ケンステップの中にいる人は、ケンステップの動きに合わせて足踏みしながら前へ進む。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・相手の様子を見ながらタイミングを合わせることで動きをよくすることが期待できる。
- ・タイムを計ることで、難易度の調整をする。
- ・チームに分かれて競うことで楽しさを広げる。
- ・芯に紐を巻きつける速さを変えることで難易度を調整する。

○リングおにごっこ



<行い方>

- ① 鬼を1人決めて、全員で一斉にジャンプをして隣接するマスに移動する。
- ② リズムに合わせて縦・横・斜めと1マス移動して鬼と同じマスに入ったら鬼交代。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・鬼と同じマスに入ったら脱落⇒最後まで残った人が勝ち。
- ・「鬼」をなくし、同じマスに入ったらじゃんけんをし、負けたら違うマスに飛ばされる。
- ・マスを増やし選択肢を広げることで、難易度を上げる。

○みんなくぬを助けよ



<行い方>

- ① 玉入れの支柱の上にあるビーチボールをねらい、ボールを投げる。
- ② ビーチボールに“みんなくぬ（くぬぎ教室キャラクター）”が貼ってあり、当たったら、みんなくぬ救出成功！

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・支柱の高さ、支柱までの距離、投げるボールの種類を変えることで、難易度を調節する。
- ・腕の振り方、ボールを手から離すタイミング、どこをねらって投げると良いかを伝えたり、友達同士で見合ったりして、より良い投げ方を意識させる。

○振り子アタック



<行い方>

- ① 教員が振り子を揺らし、それをよく見て当たらないようにして線の上を進む。
- ② 3つの球に当たらずに線を渡り切れたらクリア。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・振り子の動きを変則的にすることで、難易度を調整する。
- ・一歩歩くごとに、一球ずつよけるように伝えることで、一気に進もうとせずに、タイミングを考え、球をよく見るように意識できる。
- ・カニ歩きや後ろ歩き等、歩き方にバリエーションを付けることで難易度を調整する。

○体でキャッチ



<行い方>

- ① 大きさの違うボールを児童に選ばせ、教員が転がし、児童がキャッチする。
- ② 体の部位を指定し、キャッチできたらクリア。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・ボールの大きさや速度を変えることで、取りやすさの難易度を変えることができる。
 - ・キャッチする体の部位を指定したり、児童に決めさせたりすることで児童が楽しめる。
- 大きさの違うボールを児童に選ばせ、教員が転がし、児童がキャッチする。
- 体の部位を指定し、キャッチできたらクリア。

○ふくろでキャッチ



<行い方>

- 二人一組になり、新聞ボールを袋で飛ばしてキャッチする。
- ① 袋で飛ばす側、受け取る側を決める。
 - ② 飛ばす側は相手に取りやすいようにコントロールする。
 - ③ 受け取る側は飛んだボールを追いかけてキャッチする。
 - ④ 与えられたボールの中でいくつ入ったかを確認する。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・袋の膨らみ加減で飛ぶ距離の調整をすると実態に応じたゲームになる。
- ・ボールの置き場所によって、着地点も変わるため、考えさせながら行わせると作戦も考えられて面白い。
- ・飛ばし方、受け取り方に工夫があればその都度励ますことにより、ふりかえりに深みが出て次の活動の楽しさにつながる。

○しりとりクイックタッチ



<行い方>

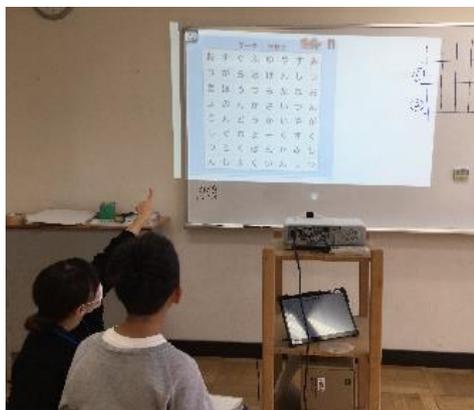
制限時間にしりとりを作る。

- ① 黒板に貼られた絵を見てその名前を考える。
- ② 絵がしりとりになっているのでその通り言葉を作る。
- ③ しりとりになるようにできていたら完成（合格）

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・ひらがなバージョンだけでなく学年によってカタカナを使うと動きに変化が生まれる。
- ・逆バージョンで反対しりとのルールを取り入れることで頭の回転も動きにも変化があって面白い。
- ・制限時間もグループにより、人により配慮すると達成感がある。

○言葉をさがせ



<行い方>

制限時間内に言葉を見つける。

- ① プロジェクターで写された画面を見る。
- ② 右、斜め、左に目線を動かして言葉を見つける。
- ③ なるべく多くの言葉を見つけ、見つけた言葉をホワイトボードにすべて書く。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・目の動かし方を工夫する。横縦方向だけでなく、斜めにも眼球を動かすように意識させる。
- ・本人が関心をもてるように、言葉のシートを選ばせる。
- ・ひらがなバージョンだけでなく学年によってカタカナバージョンも選択肢に入れることで飽きがこないようにする。

その他

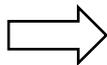


体づくり運動『あそびのチカラ～遊びが心を動かす～』

『アイスブレイク』

【手遊び】

○ソーセージ



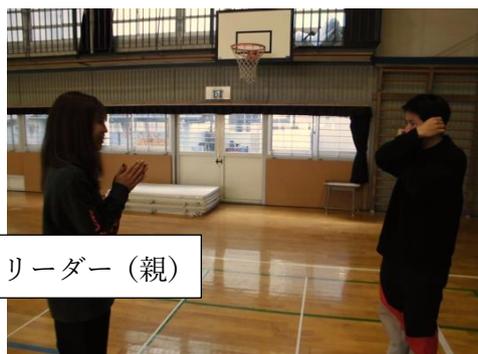
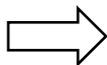
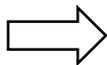
<行い方>

- ① 両手をまっすぐ前に出して、人差し指を合わせる。
- ② 遠くを見ながら、指を目に近づける。
- ③ 指先と指先の間にはソーセージが浮かんで見える。

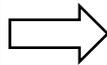
<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・遠くに視点を合わせたまま、指を近づけていく。
- ・慣れてくると、指先を合わせた瞬間にソーセージが浮かんで見える。
- ・人差し指だけでなく、中指・薬指など、同時に指を合わせてもできる。
- ・合わせていた指を離すと、くっついて見えていたソーセージが離れて見える。

○鼻・耳つまみん



リーダー（親）



<行い方>

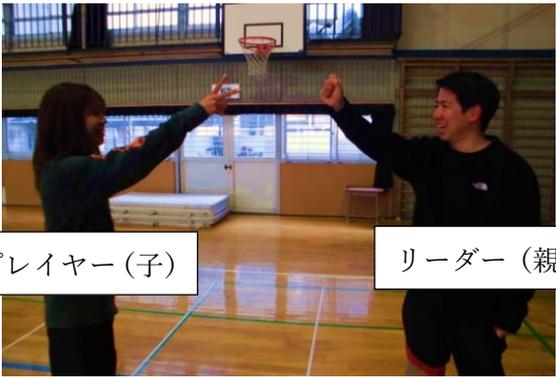
- ① 両手を横にぶらぶら振る。
- ② 左手で鼻を、右手で左耳をつまむ。
- ③ リーダー（親）の「サンハイ！」の合図で左右の手でつかむところを入れかえる。
- ④ 「ハイ！」で入れかえ、くり返す。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

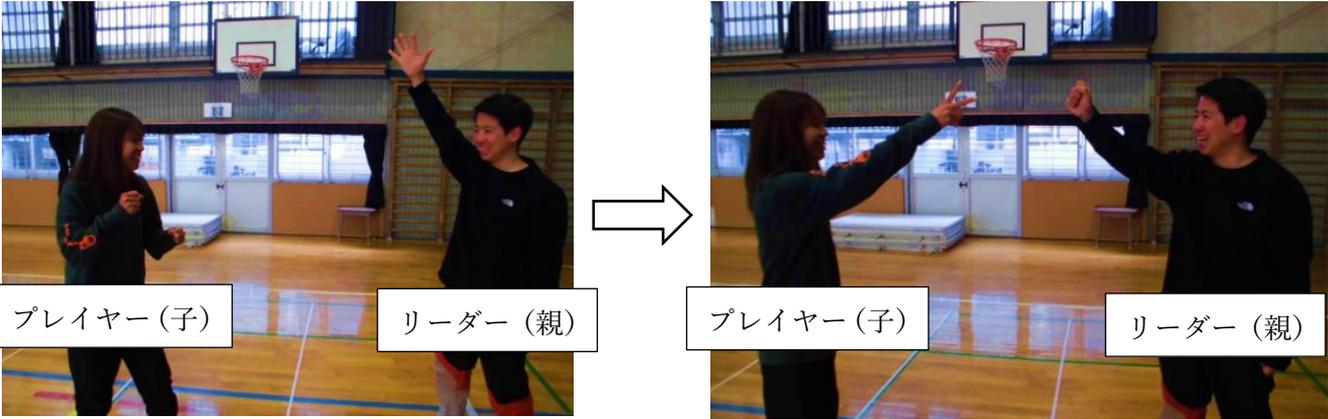
- ・「ハイ！」の合図を早める。
- ・手を入れかえるところで、拍手を1回入れる。

【じゃんけん】

○王様じゃんけん

	
プレイヤー（子）	リーダー（親）
<p><行い方></p> <p>① リーダー（親）とプレイヤー（子）がじゃんけんをする。</p>	<p><動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント></p> <ul style="list-style-type: none">・利き手や利き手と反対の手で行う。（いつも慣れている運動から離してあげる、異なる感覚を味わわせる）・勝った回数を競う。

○後出しじゃんけん

			
プレイヤー（子）	リーダー（親）	プレイヤー（子）	リーダー（親）
<p><行い方></p> <p>① リーダー（親）が「後出しじゃんけん・じゃんけん・ポン」と言って手を出す。</p> <p>② プレイヤー（子）が「ポン」と言いながら手を出す。</p>	<p><動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント></p> <ul style="list-style-type: none">・「あいこ・勝ち・負け」を指定して遊ぶ。・「あいこ」から始めると同じ手なので、ルールを定着させたり、迷わせたりしないようにできる。・利き手や利き手と反対の手で行う。・「ポン」を「ポイ」にかけ声を変えて行くと、視覚と聴覚の情報を思考しながら行わせることができる。		

【コミュニケーションゲーム】

○ぐちゃぐちゃ歩き



<行い方>

- ① 範囲の中でまっすぐ歩く。
- ② プレイヤー（子）同士がぶつかる前に「シャキーン」と言いながら、体を左右どちらかにひねり曲がる。
- ③ くりかえす。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・リーダー（親）と共にプレイヤーが「ウィーン・ガチャン」一緒に指差しをしながら、フレーム（遊びの範囲）を確認させる。
- ・プレイヤー（子）同士が目を合わせ、ぶつからないぎりぎりのところで曲がる。
- ・「スキップ→タッピング（スキップで足が後ろにいく）・ジャイアント」など、歩き方を変える。
- ・「あははは」と笑いながらやるとより楽しい。

○ハイ&ロー



ハイ



ロー



<行い方>

- ① 範囲の中で、どちらかの手をハイタッチかロータッチにかまえて歩く。
- ② 手が同じプレイヤー（子）同士が出あったらタッチをする。
- ③ ハイはロー、ローはハイに変えて、くりかえす。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・「スキップ→タッピング（スキップで足が後ろにいく）」など、歩き方を変える。
- ・上げる手を反対にする。
- ・タッチするときに「イエイ！」など、声を出す。
- ・「ハイ&ロー」を「右手⇄左手」に変えてタッチする。
- ・「タッチ」を「手をつないで、目を見ながら「あははは」と言いながら回る」に変える。

○仲間探し 拍手で こそこそ話で



<行い方>

- ① 口を閉じてしゃべらない。
- ② 数字（1～3）を思い浮かべる。
- ③ 範囲の中で歩き、プレイヤー（子）と出会ったら、両手で「イエイ！」と言いながらハイタッチする。
- ④ 「せーの」と言ったら、思い浮かべた数字の数を拍手する。
- ⑤ 合っていたら一緒に動く、合っていなかったらちがう仲間を探しに行ってくりかえす。
- ⑥ 最後に仲間が1番集まったところが勝ち。
- ⑦ どんな仲間かを仲間ごとに確認する。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・思い浮かべる数字を多くすると楽しさが増える。
- ・「数字」を「じゃんけん グー・チョキ・パー」に変え、他のプレイヤー（子）に自分の手が見えないようにこそこそ話で仲間を探す。
- ・プレイヤーと合った時点で、「ペアであがり」という遊び方もできる。

○こんなこと、こんなことができますか



<行い方>

- ① プレイヤー（子）がリーダー（親）のまねをする。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・手拍子や足踏み、片足で立つなど、動きや姿勢を変える。

○5歩鬼



<行い方>

- ① リーダー（親・鬼）とプレイヤー（子）は「はじめの一步」で一歩歩く。
- ② リーダー（親・鬼）は「1・2・3・4・5」と声に出しカウントしながら5歩動き、プレイヤー（子）を捕まえる。
- ③ プレイヤー（子）はリーダー（親・鬼）のカウントに合わせて逃げる③プレイヤー（子）がリーダー（親・鬼）に捕まったら、鬼になる。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・鬼が増えない場合は、鬼をはじめから増やす。
- ・鬼は角をはやしながらかくと動きにくく、周りとの区別もつく。
- ・両足（体力テスト「立幅跳び」）や器械運動（うさぎ跳びなど）の動きを取り入れる。

【サークルゲーム】

○インパルス



<行い方>

- ① 円になる。
- ② 順番を決め、1番目のプレイヤー (A) が手をたたいたら、プレイヤー (B) が手をたたく…というように、次々に手をたたいて音をつないでいく。
- ③ 1番目のプレイヤー (A) まで音がもどってきたら「ハイ!」と言いながら手を挙げたらゴールとなる。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・音をできるだけ早く回す、バトンパスのように競うことができる。
- ・音を反対周りにする。
- ・手をたたいたら、足を「トトン (左・右)」と踏むなど、動きを加えて楽しむことができる。
- ・手をたたかずに、右手が握られたら左手を握る (サイレントで) といった力をつないでいくこともでき、力が回ってもどってきたら1番目のプレイヤー (A) が「キター!」と言ってゴールという遊びもできる。

○ネームトス



<行い方>

- ① 円になる。
- ② 自分に名前を付ける。(憧れの人、好きな俳優・スポーツ選手など)
- ③ 互いに名前を確認する。
- ④ プレイヤー (A) が「○○いくよ」とプレイヤー (B) の名前を言って、目を合わせてボールを投げる。
- ⑤ プレイヤー (B) がボールを受けたら「●●ありがとう」と言って、次々とボールを受け渡し、くりかえす。
- ⑥ 最後に、プレイヤー全員の名前を声に出して確認する。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・相手の名前がわからなかったときは名前を聞いて、何度もくりかえしていきうちに憶えていくことができる。
- ・ボールを増やすと、名前を伝えたり、受け渡したりする回数が増えて、より楽しくなる。
- ・いろいろな人にボールを受け渡す、ボールをなかなかもらえないプレイヤーを出さないようにするために、ボールをやりとりしたプレイヤーは、一歩前に出るようにすると見分けが付けられる。
- ・ゲームが進んでいくと受け渡しを手渡しのようになり、心の距離も縮まっていく。

○ルックダウン・アップ



<行い方>

- ① 円になる。
- ② リーダー（親）の「ルックダウン」のかけ声に合わせて、円の真ん中の赤いコーンを見る。
- ③ リーダー（親）の「ルックアップ」のかけ声に合わせて、周りのプレイヤーの誰かと目を合わせに行く。
- ④ 目が合ったら、互いにハイタッチや手を振る、ハグなど喜びを分かち合う。

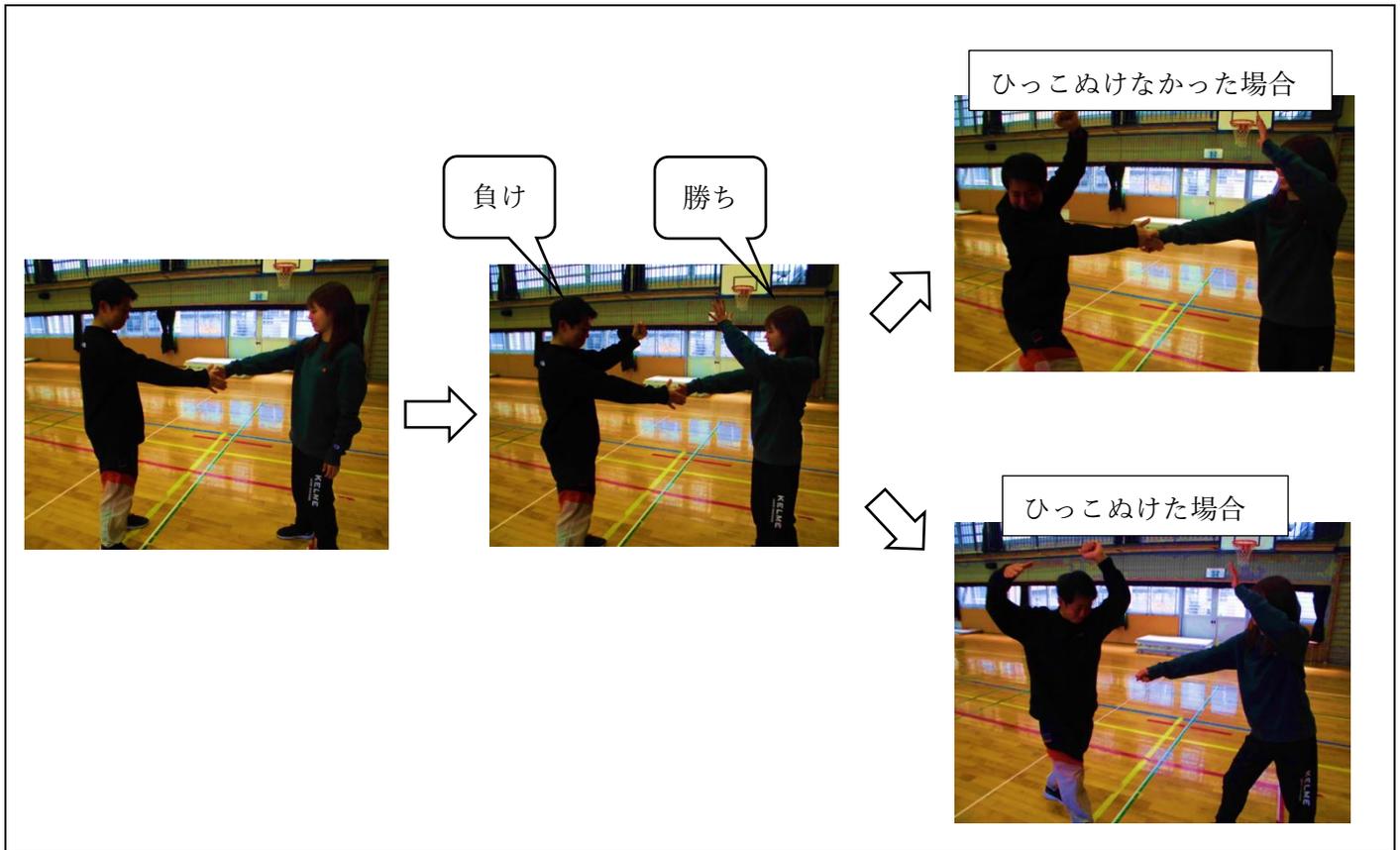
<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・目を合わせに行くときは、一発で決まるようにする。
- ・目が合ったら、ペアで勝ち抜けるようにしても楽しめる。

『ペアワーク』

【じゃんけん】

○ひっこぬきじゃんけん



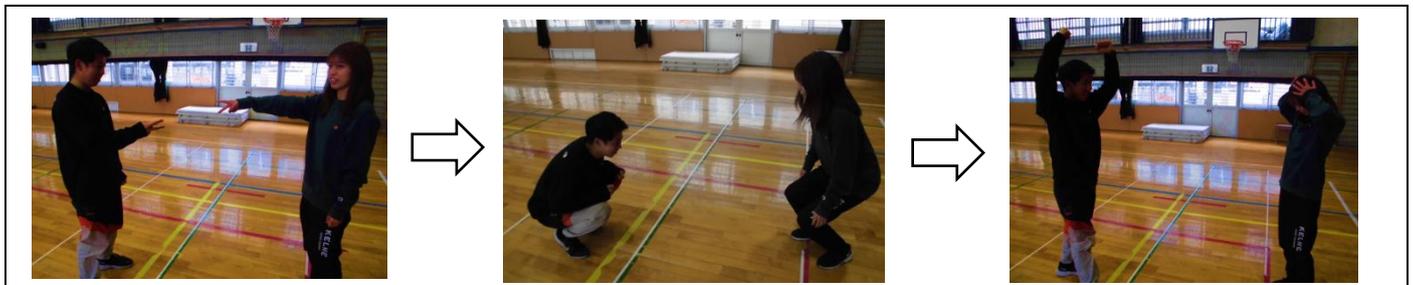
<行い方>

- ① 互いに向かい合い、握手をするように手を前に出す。(手はにぎらずに触れない)
- ② 反対の手でじゃんけんをする。
- ③ 勝ったプレイヤーは相手の手をにぎる、負けたプレイヤーは手をひっこぬくように、にぎられないように逃げる。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・反対の手で行う。
- ・勝っても負けても楽しいからくりかえす。
- ・動きの組み合わせを変える。

○あいこじゃんけん



<行い方>

- ① じゃんけんをする。
- ② 「あいこ」になったらしゃがむ。
- ③ しゃがむのが早い方が勝ち。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・「体育座り、寝転ぶなど、自由に考えた姿勢でじゃんけんをし、立つ」など、動きを変える。

【ぎゅっと力を入れる遊び】

○つんつん



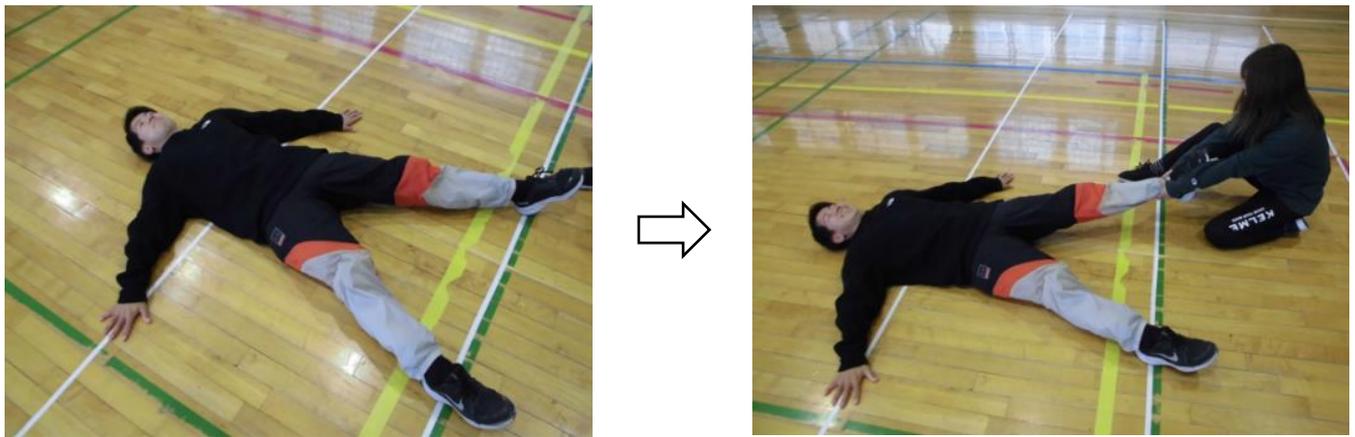
<行い方>

- ① プレイヤー (A) が四つん這いになり、左手右足のようには手と足をまっすぐのばす。
- ② プレイヤー (A) の体の部位を指先や手のひらなどで押し、プレイヤー (B) はバランスがくずれないように体勢を保つ。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・片足で立つなど姿勢を変える。
- ・バランスをとるために、どんなところに力を入れればよいかを考える。

○大根抜き



<行い方>

- ① プレイヤー (A) が大の字になって仰向けに寝る。
- ② プレイヤー (B) が相手をひっこぬいたり、ひっくり返したりする。
- ③ 時間 (10秒間程度) を計る。
- ④ 動かなければプレイヤー (A) の勝ち、(B) はできたら勝ち。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・仰向けやうつ伏せなど姿勢を変える。
- ・ひっこぬかれたり、ひっくり返されたりしないように、どんなところに力を入れればよいか、どんな体勢なら耐えることができそうかを考える。
- ・リズムをとってから、「猛獣狩りに行こうよ」の歌詞に合わせて、「大根抜きに行こうよ 大根抜きに行こうよ だって私は力持ち だって僕は力持ち ああ！(つんつんしながら×2) 大根だ！」で始める。

『用具を使った遊び』

【キラキラシリーズ 投げる・捕る】

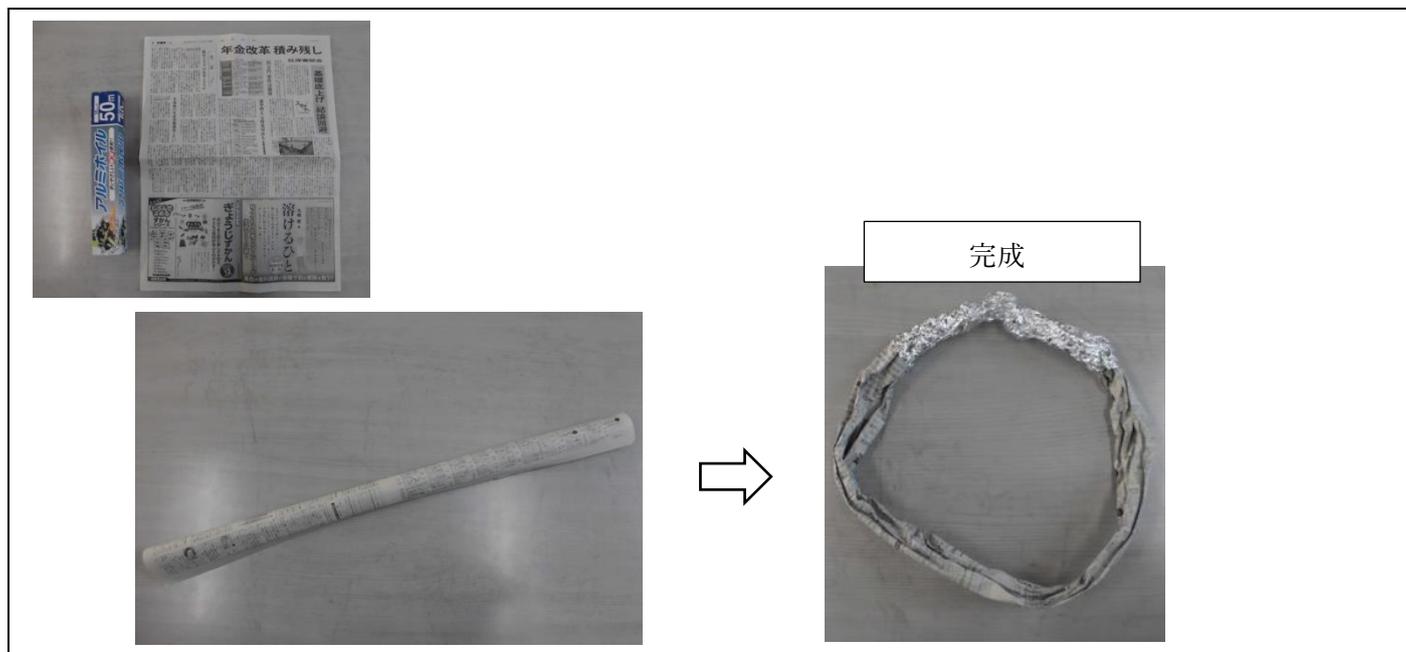
○キラキラボール（野球ボール）

  ⇒  完成	
<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none">①新聞紙をくちやくちやくに小さく丸める。②アルミホイル（表裏に気を付けて）で包む。	<p><動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント></p> <ul style="list-style-type: none">・新聞紙の大きさを変えると投げ方や捕り方が変わる。

○キラキラビーム（槍）

  ⇒  完成	
<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none">①新聞紙を縦長（幼児から～1年生）か、横長（2年生～）にして巻く。②巻いた新聞紙の片側に、槍の先のようにしてアルミホイルを包む。	<p><動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント></p> <ul style="list-style-type: none">・腕を引いて上向きにふわっと投げるようにすると遠くにとんでいく。

○キラキラ UFO (フリスビー)



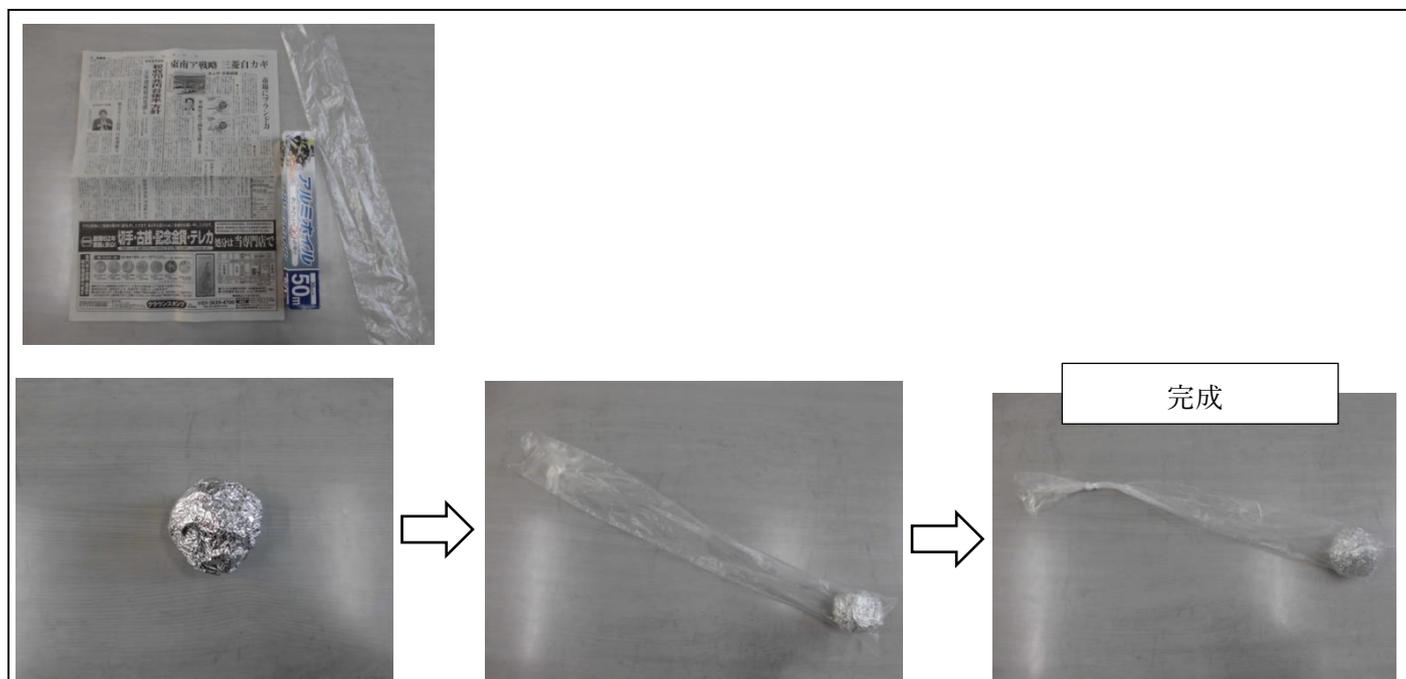
<作り方>

- ① 新聞紙を縦長にして巻く。
- ② 輪になるように曲げて、端を穴に入れ込む。
- ③ アルミホイルをつなぎ目に巻く。
- ④ 床に置いて、上から踏む。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・腰をしっかりと捻って投げることによって、遠くにとんでいく。

○キラキラハンマー (ハンマー)



<行い方>

- ① キラキラボールを傘袋に入れる。
- ② 空気を入れて端を結ぶ。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・上、または、下から回して投げるときに手から離れるタイミング(リリースポイント)を考えながら投げる。

【風船シリーズ】

○風船ラリー



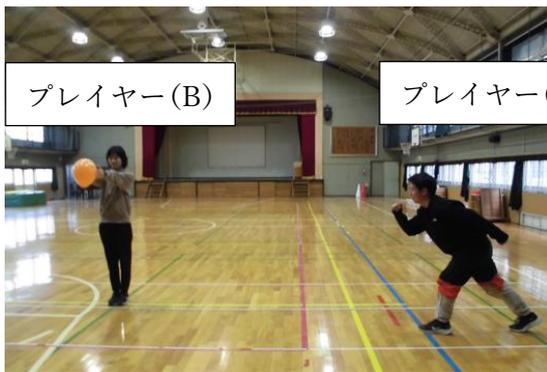
<行い方>

- ① 下に落ちないようにラリーを続ける。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・はじめは好きに打ち合い、ラリーを続けるようにする。
- ・ラリーを続けるためには、どのようにすればよいかを考えさせる。

○風船ビーチフラッグ



<行い方>

- ① プレイヤー (B) が風船をもち、「ヨーイ！スタート！」と言って高いところから落とす。
- ② プレイヤー (A) は、落ちる前に風船をキャッチする。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・落とす高さを変える。
- ・「ヨーイ！スタート！」を言わない。
- ・体育座りや長座、うつ伏せになるなど、姿勢を変えてスタートする。

○風船とり



<行い方>

- ① プレイヤー (A) がおしりをついて座り、風船を両足（くるぶし）ではさむ。
- ② プレイヤー (A) は、プレイヤー (B) に風船をとられないように、手を使っておしりを軸に回る。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・相手の動きを見ながらとられないようにするための視野のとり方や体の動かし方を考える。
- ・相手から風船をとるために、相手の体の向きを見る、フェイントを入れるなどどんな動きができるのかを考える。

○風船スーパーボール



<行い方>

- ① 風船を膨らませる。
- ② ガムテープを2本とり、縦横に十字に巻く。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・浮く時間が短くなり、ボールのように跳ねたり、不規則に動いたりするので、それに合わせた動きを身に付けたり、楽しんだりすることができる。

ゲーム・ボール

【アイスブレイク】

○人数集め

 <p>教師</p>	⇒		⇒	
<p><行い方></p> <ol style="list-style-type: none">① 教師が3回手拍子をする。② 児童も3回手拍子を返す。③ 教師が同じように数回手拍子をし、それと同じ数だけ児童も手拍子を返す。④ 最後に教師が打った手拍子の数の人数で集まる。	<p><動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント></p> <ul style="list-style-type: none">・グループ活動をする前に有効的なため、体育の授業以外でも使うことができる。			

○ハンバーガーを作ろう

<p>ハンバーガーが完成した場合</p> 	⇒	
<p><行い方></p> <ol style="list-style-type: none">① グー・チョキ・パーでハンバーガーの何を表すかを決める。 (例)・グー・・・肉 ・チョキ・・・チーズ ・パー・・・バンズ② 開始の合図で3人集まる。③ 最初に決めたグー・チョキ・パーで体じゃんけんをする。④ ハンバーガーが完成(あいこ)だったらハイタッチ、完成しなかったら「○○がないよー!」と無いものを大声で言う。⑤ 繰り返す	<p><動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント></p> <ul style="list-style-type: none">・グー・チョキ・パーでハンバーガーの何を表すかは児童に決めさせる。・大声で「○○がないよー!」と言うようにする。	

○アイコンタクト



<行い方>

- ① 数人で集まって円になる。
- ② 教師の合図でアイコンタクトをとる。
- ③ 目が合ったらハイタッチをする。
- ④ 繰り返す。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・アイコンタクトをとる際は、最初は下を向け、教師の「せーの！」の「の！」で顔を上げるようにする。

○鳥の旅立ち



<行い方>

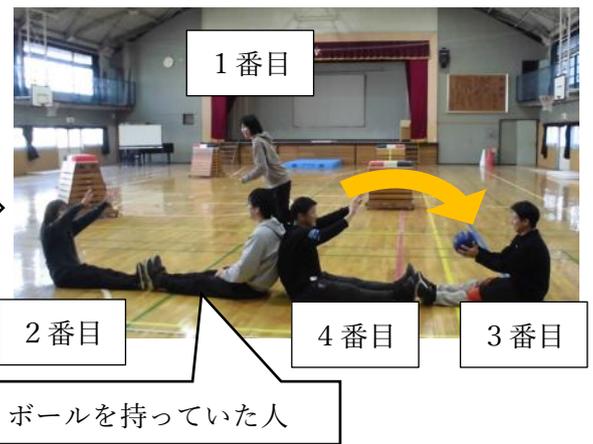
- ① 2人で向かい合い、前へならえをする。そのまま腕を上げて屋根を作るって巣にする。
- ② 鬼が巣の中に入る。
- ③ 鬼は、巣を作っているうちのどちらか1人に「ばいばい。」と手を振る。
- ④ 手を振られた方は鬼になり、他の巣に行き、同じことをする。
- ⑤ 制限時間内に巣なら勝ち、鬼なら負け。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・制限時間は2分程度が目安。
- ・範囲は広がりすぎないようにする。

【ボール】

○ボールキャッチレース



<行い方>

- ① 4～6人程度のグループをつくる。
- ② 2人組で向かい合って座り、その後ろに残りの人も同じように座っていく。
※縦1列になるように座る。
- ③ スタートの合図で、ボールを持っている人は、1番目に座っている人の後ろに立ち、こちらを向いている2番目の人にボールを送る。
- ④ ボールを送られた2番目の人は、向かい合って座っている1番目の人にボールを送る。
- ⑤ ボールを送られた1番目の人は、次の向かい合っている4番目の人にボールを送る。
- ⑥ ボールを送った人は、次の位置に移動していく。
- ⑦ 繰り返して、ゴールを目指す。

<動きを高めたり、楽しさを広げたりするポイント>

- ・難しいので高学年むき。
- ・何度も練習させてからレースを行う。
- ・主運動に繋げる。