

小学校・中学校
体力づくり
運動プログラム

小学校用プログラム

【作成委員】

佐竹昌之(徳島大学総合科学部准教授)
元木啓之(助任小学校教諭)
寺井孝文(佐古小学校教諭)
田中伸幸(八万南小学校教諭)
鈴江真弓(八万南小学校教諭)
徳永 直(川内南小学校教諭)
佐藤玲子(徳島県教育委員会体育健康課)

【参考文献】

- 池田延行 監修(2009)
「すぐ使える体ほぐしの運動136選」明治図書(本文P・12、13に掲載)
- 東根明人 監修(2006)
「体育授業を変えるコーディネーション運動65選」明治図書(本文P・8のボールキャッチ2に掲載)
- 中・四国小学校体育連盟編集(2009)
「わたしたちの体育」文教社

中学校用プログラム

【作成委員】

佐藤充宏(徳島大学総合科学部教授)
木村和幸(鳴門教育大学附属中学校教諭)
佐藤一郎(徳島中学校教諭)
横田 勝(阿南中学校教諭)
堀岡敬二(石井中学校教諭)
佐藤玲子(徳島県教育委員会体育健康課)

【参考文献】

- 永島惇正・高橋健夫・細江文利監修(2008)
「中学校体育・スポーツ教育指導法講座—ACTUS—」ニチブン



はじめに

運動が上手にできる子どもを育てるためには、基礎体力をつけ、「動ける体づくり」をしていくことが大切です。

徳島県では、体育授業の導入部分に着目し、主運動を効果的に行え、かつ、体力アップを意識した、運動プログラムを作成しました。

本プログラムは、小・中学校の体育授業を担当する先生向けの資料集です。ぜひ、日々の授業にお役立てください。

小学校用は、各運動領域別に、授業の導入に使いやすい運動を示し、楽しみながら運動感覚を養えるよう、発達段階に応じた組み合わせ例とともに運動プログラムを紹介しています。運動の組み合わせは、児童の実態や運動施設に応じて、自由に組み替えてください。

中学校用は、一人で行う運動・二人組で行う運動・用具を用いた運動・グループで行う運動の4つに分類し、体力向上をねらった運動例を、アレンジ方法も含めて掲載しました。組み合わせ例ではなく、あくまで運動の紹介を中心に作成しました。主運動の内容や生徒の実態に応じて、保健体育科教員の専門性を生かし、授業の導入等に取り入れてください。

最後に、子どもたちの運動の機会は、体育の授業だけではなく、学校教育活動全体、また、地域・家庭などの、様々な場面で子どもの運動機会を増やし、子どもの体力の向上を図りましょう。

体力づくり運動プログラム作成委員会

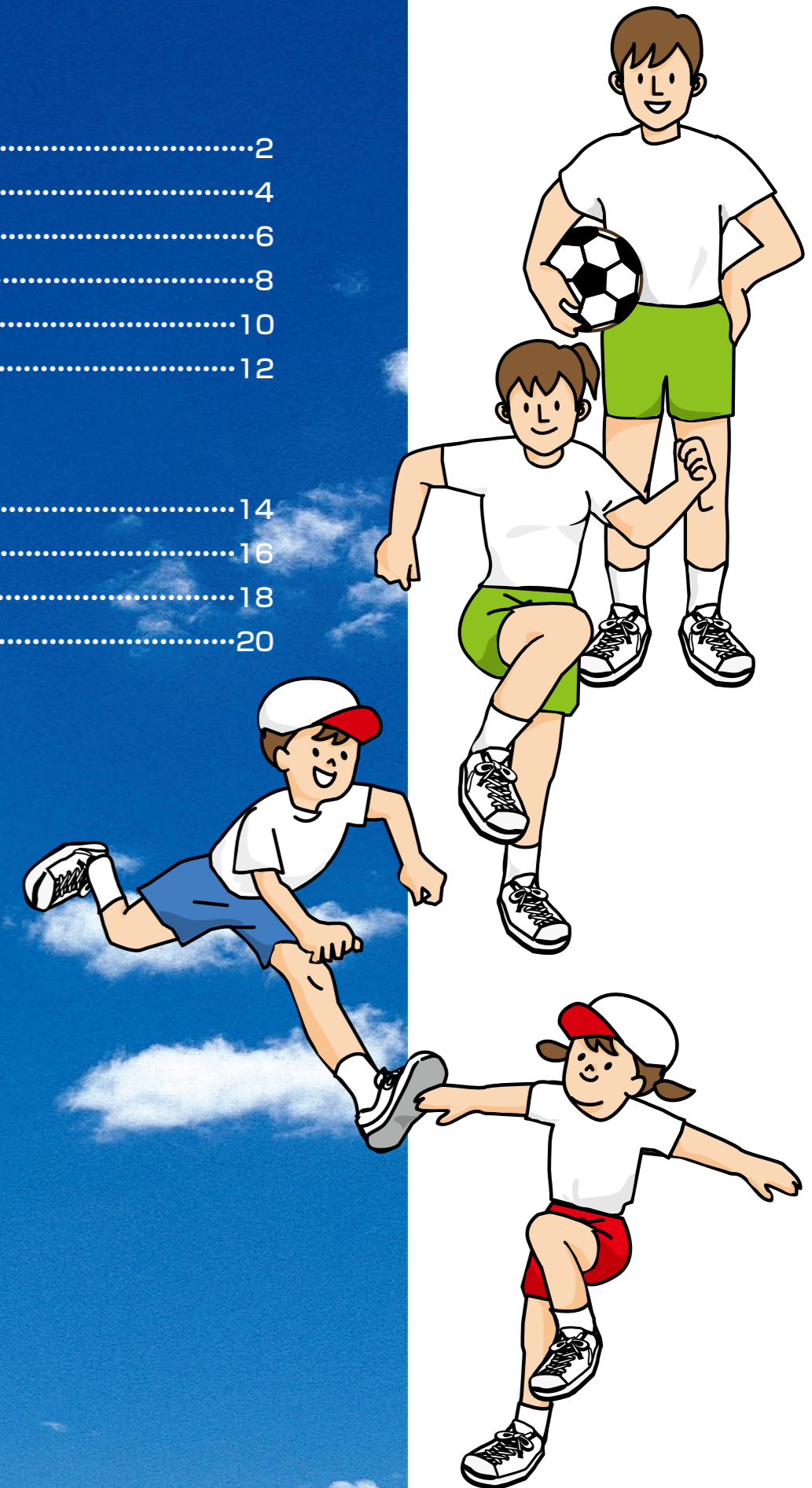
目次 contents

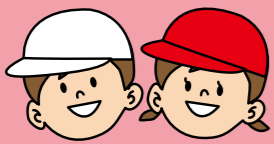
小学校用プログラム

器械運動系	2
陸上運動系	4
水泳系	6
ゲーム・ボール運動系	8
表現運動系	10
体づくり運動	12

中学校用プログラム

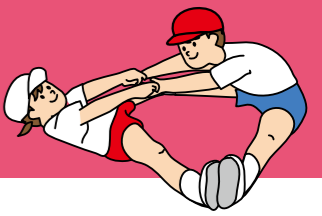
一人で行う運動	14
二人組で行う運動	16
用具を用いた運動	18
グループで行う運動	20





器械運動系

※「器械・器具を使つての運動遊び」、「器械運動」の授業で、導入の運動に使える教材を集めました。(4つの運動感覚に分けて示しています)
※回数・時間・速さ・方向・人数等の条件を変えたり、ジャンケンを入れたりするとバリエーションが広がります。



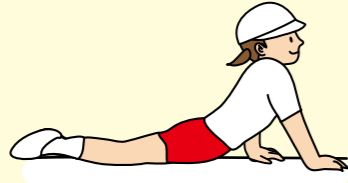
主に腕支持感覚

動物歩き



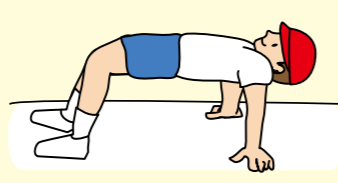
膝を軽く曲げて歩く・走る

アザラシ歩き



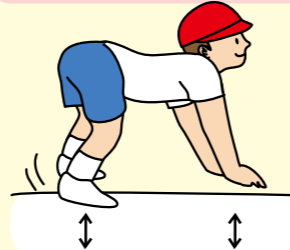
腕の力で進む

クモ歩き



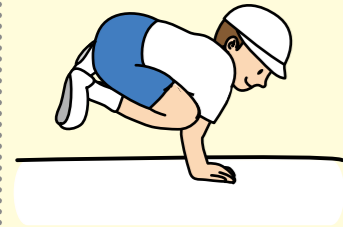
おなかをへこませないように

木馬のジャンプ



手足同時にはねる

カエルの逆立ち



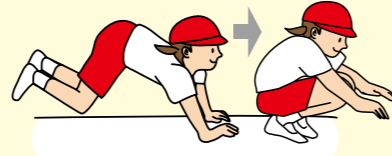
両肘に両膝を乗せる

カエルの足うち



手の前を見て、腰を上げる

うさぎとび



着いた手より足を前に

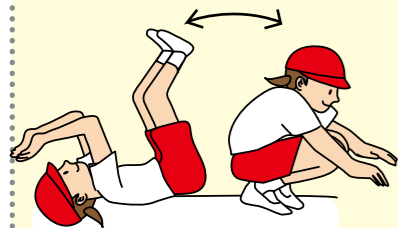
馬とび



高さ、向き、数を変えて

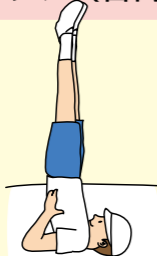
主に逆さ感覚

ゆりかご



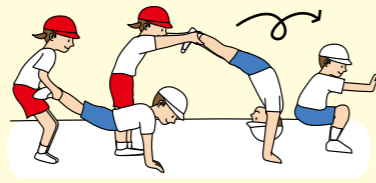
背中を丸めて順に着く

アンテナ (首倒立)



脇を閉め、腰を持つ

手おし車から前転



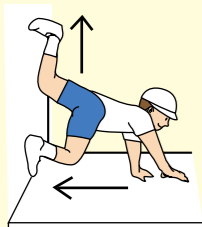
持ち上げてもらって大きな前転

補助倒立



着いた手の前を見る

壁のぼり逆立ち



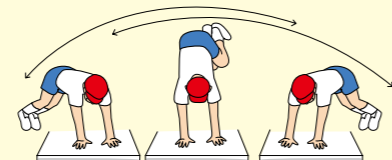
足は上へ、手は壁へ

壁倒立



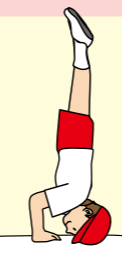
けり足を、振り上げ足にそえる

川とび



左右に足を移動する

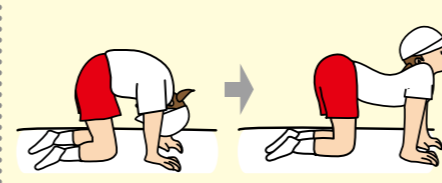
頭倒立 (三点倒立)



額と両手で三角形を作る

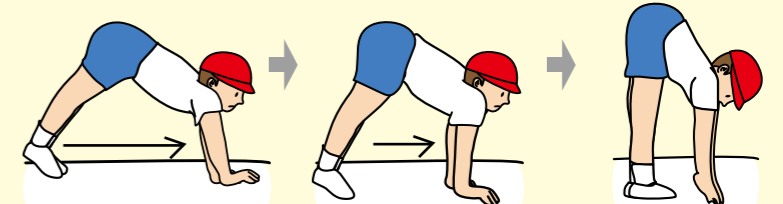
主に柔軟性

ネコのあくび



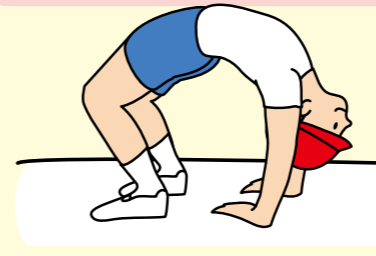
背中を丸める・背中を反らせる

しゃくとり虫



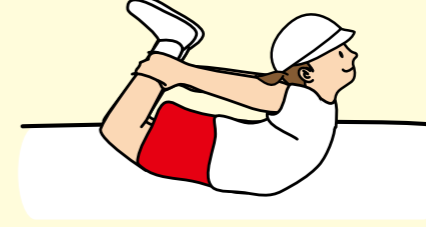
伸ばした手足を離したり引きつけたりして進む

ブリッジ



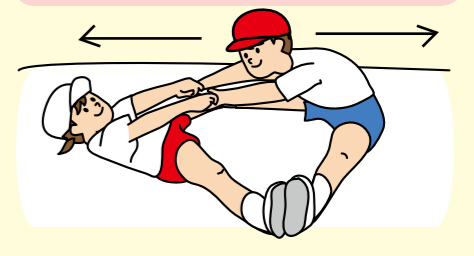
おへそを高く上げる

逆ブリッジ



頭と足を近づける

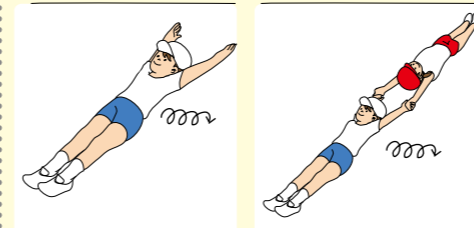
シーソー



膝を曲げずに交互に引っ張り合う

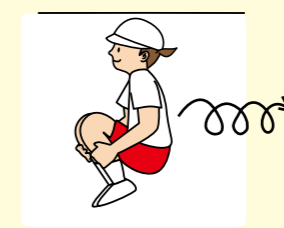
主にバランス感覚

丸太ころがり



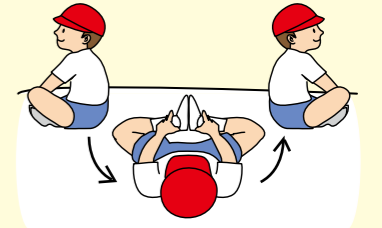
手足をまっすぐ伸ばして

横ころがり



両手で両足を抱えて

ダルマころがり



足の裏を合わせて転がり、もとの姿勢に

V字バランス



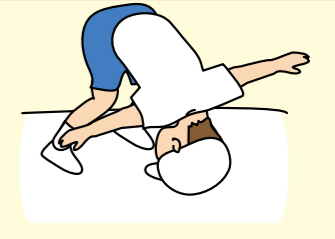
両足をそろえて目の高さに

片足バランス



反対の足でも

3点バランス



頭と両足の3点で支え、ゆらしてみる

組み合わせ例

●マット運動 中学年

ゆりかご 5回

カエルの足うち 3回

ダルマころがり 5回

シーソー 10回ずつ

手おし車・前転 3回ずつ

●とびばこ運動 高学年

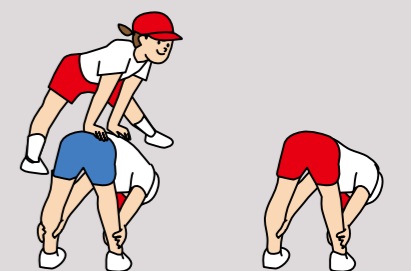
ブリッジ 3回

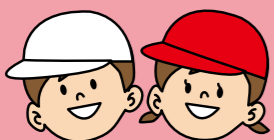
頭倒立 3回

川とび 10回

馬とび 10回ずつ

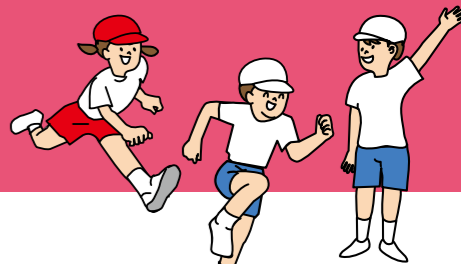
うさぎとび 10m往復





陸上運動系

※いろいろな動きを取り入れ、興味関心を持続させながら、運動感覚を養います。
※児童の実態に応じて、運動の組み合わせを変えたり、回数・時間・速さ・方向・人数等の条件を変えたりするとバリエーションが広がります。



●跳の動き

<p>片足とび</p> <p>同じ足でとぶ</p>	<p>スキップ</p> <p>大きく手を振ってとぶ</p>	<p>ケンパーとび</p> <p>リズムよくとぶ</p>
<p>両足とび</p> <p>高く、遠くとぶ</p>	<p>ギャロップ</p> <p>足をかえてとぶ(足の間隔を狭く)</p>	<p>ゴム跳び</p> <p>だんだん高くしていく</p>

リズムに乗って(イチ、ニ、サーンのリズムで、サーンの時次動作を行う)

<p>小さくしゃがむ</p>	<p>大きくジャンプ</p> <p>上でポーズをとる</p>	<p>クロスステップ</p>
<p>足じゃんけん</p> <p>手も使ってみる</p>	<p>半回転</p>	<p>一回転</p>
<p>サイドステップ</p>		

●走の動き

<p>小また歩き</p> <p>腿を上げて歩く</p>	<p>大また歩き</p> <p>うでをふって歩く</p>	<p>全力で走る</p> <p>腕をしっかり振る</p>	<p>バック走</p> <p>うしろ向きにまっすぐ走る</p>
<p>ももあげ走</p> <p>リズムをかえる</p>	<p>大また走り</p> <p>腕を大きくふる</p>	<p>じゃんけんスタート</p> <p>勝った方が逃げる</p>	<p>くねくね走</p> <p>小さく回る</p>

いろいろなコースを作って走ろう

いろいろな姿勢からのスタート

<p>座って</p>	<p>うつぶせで</p>
<p>あおむけで</p>	<p>後ろ向きで</p>

いろいろな走り方と組み合わせてみよう

いろいろなハードル走

<p>ゴムを使って</p>	<p>ミニハードルで</p>
<p>段ボールを使って</p>	<p>ハードルを使って</p>

高さやハードルの数、ハードル間の距離を変えて走ろう

組み合わせ例

- 低学年
 - 大また歩き 10m → いろいろなジャンプ → スキップ 10m → いろいろな姿勢からの全力走 10m
- 中学年
 - ももあげ走 20回 → 全力で走る 15m → バック走 10m → くねくね走 コーン5個

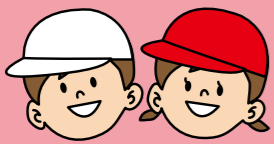
●高学年

サーキット走 8~10分

〈サーキット走の例〉

50~60m

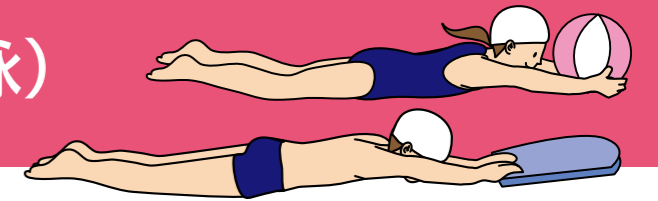
- 小さざみ走で速く
- ゆっくり歩く
- もも上げ走で速く
- ゆっくり歩く
- 大また走で速く
- ゆっくり歩く



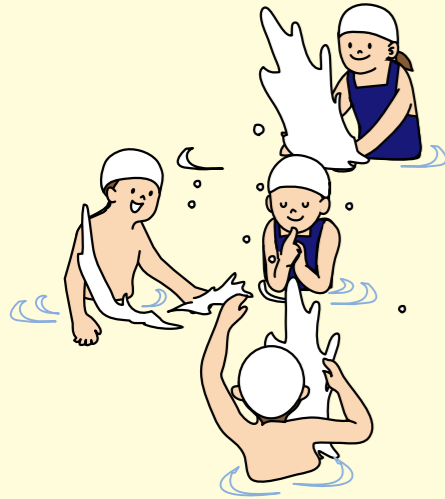
水 泳 系

(水遊び、浮く・泳ぐ運動、水泳)

※シャワーを浴びる前に準備運動を行ってください。

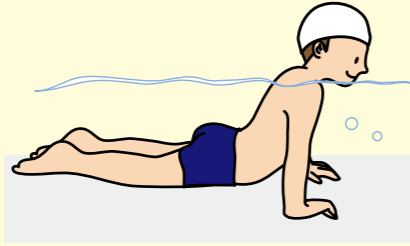


忍者修行



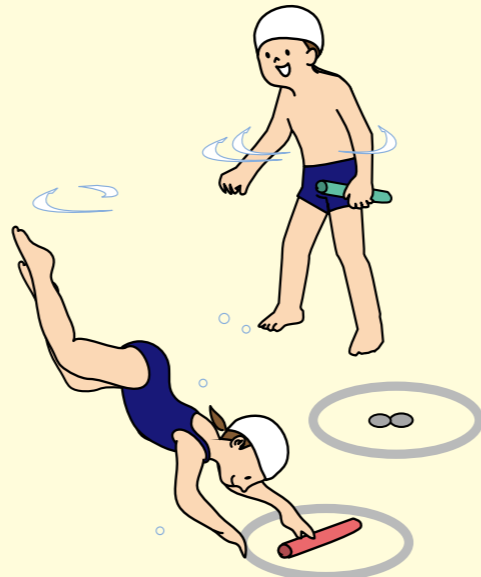
忍者のポーズをして、どこから水をかけられても動かない

動物歩き (小プールで)



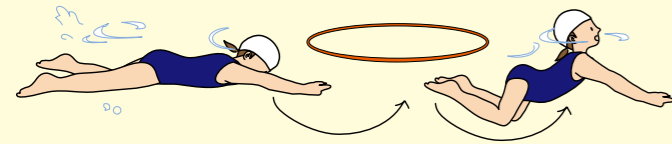
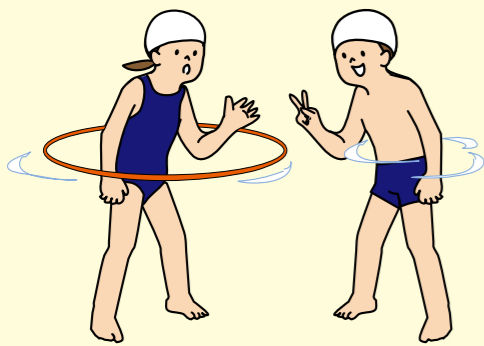
クマ歩き、ウサギ歩き、カニ歩き、ワニ歩き(顔を上げて、あごまでつかって、頭までつかって呼吸をしながら)など

宝さがし・石拾い



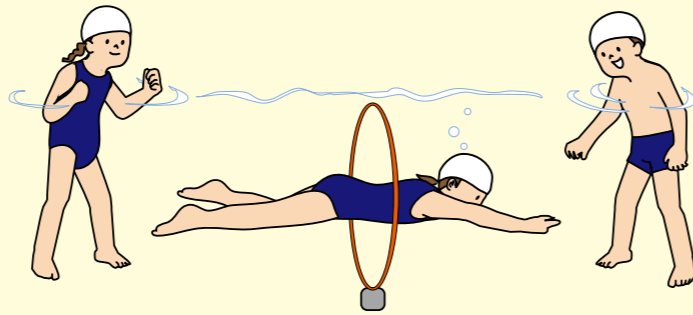
色分けした宝や、番号を書いた宝をさがす競争をする

水中輪くぐりジャンケン

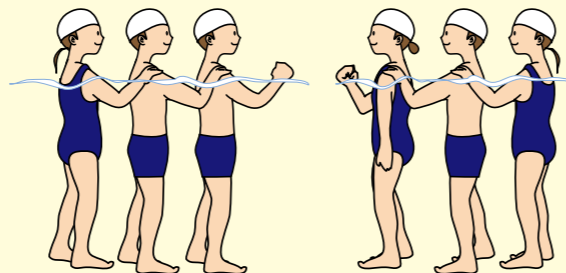


ジャンケンで負けたら、別の輪に移動する その時、手は使わない

輪くぐりリレー

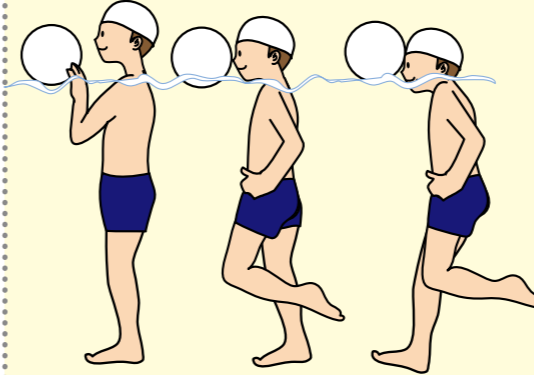


ジャンケン列車



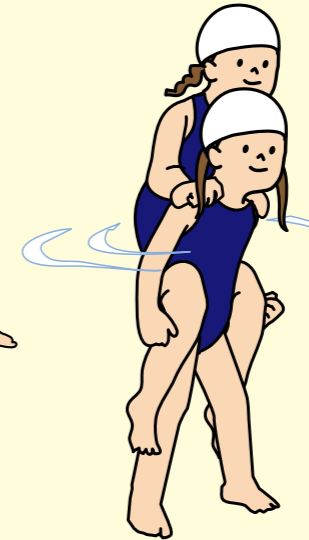
手は友だちの肩から離さない あごまでつかって、頭までつかって等、教師が時々指示を出す

水中ボール運び



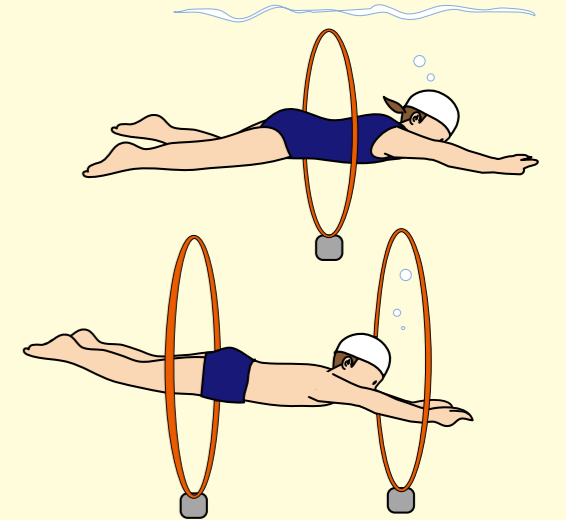
手、顔、おでこを使って、面に浮いたボールを運んで、だんだん顔が水につかるようにする また、ワニ歩きなどいろいろな姿勢で行う

ジャンケンおんぶ



ジャンケンをして、負けた人が勝った人をおんぶする(または、その逆)

輪くぐり



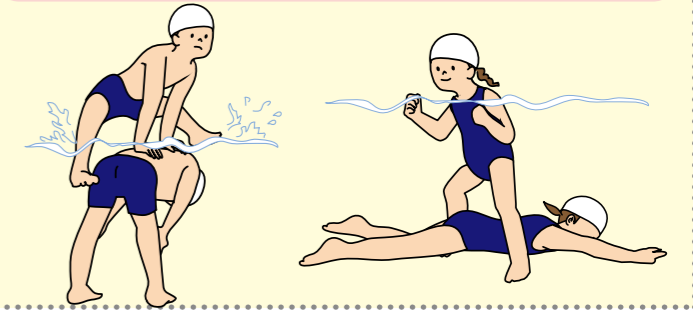
くぐる輪をだんだん水中に沈めたり、2個、3個つなげたりして行う

ブクブク鬼ごっこ



水の中でブクブクしている時は、鬼はタッチできない

友だちと 馬跳び 股くぐり



いろいろな浮き方をしてみよう

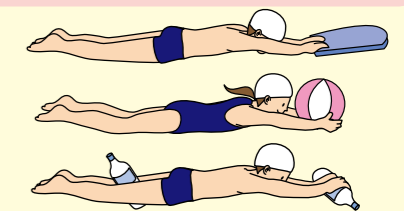
だるま浮き



伏し浮き



いろいろな道具を使って



ペットボトル・ビーチボール・ビート板など

●低学年

動物歩き

ブクブク鬼ごっこ

ジャンケン列車

●低・中学年

忍者修行

宝探し・石拾い

輪くぐり

輪くぐりリレー

●中・高学年

二人で馬跳び・トンネル

輪くぐり

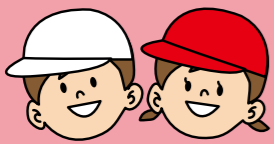
いろいろな浮き方

●中・高学年

水中ボール運び

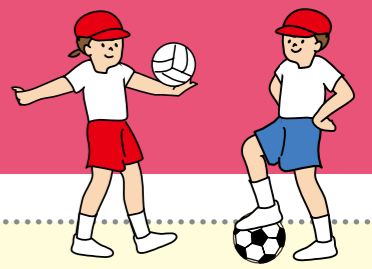
いろいろな浮き方

道具を使って進んでみよう



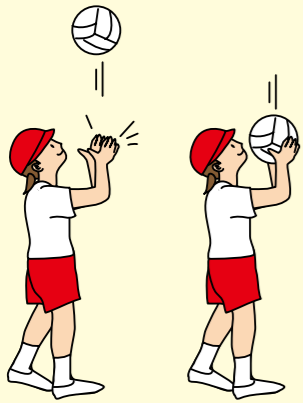
ゲーム・ボール運動系

※「ゲーム」「ボール運動」の授業で、導入に使える教材を集めました。それぞれの動きやボール運動(ゲーム)の種類ごとに、4つのグループに分けて示しています。



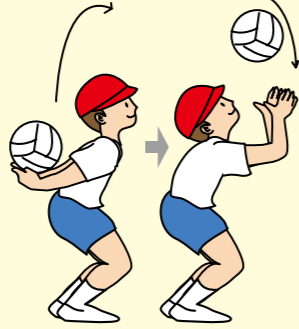
手を使って(キャッチ、パス、ドリブル)

ボールキャッチ 1



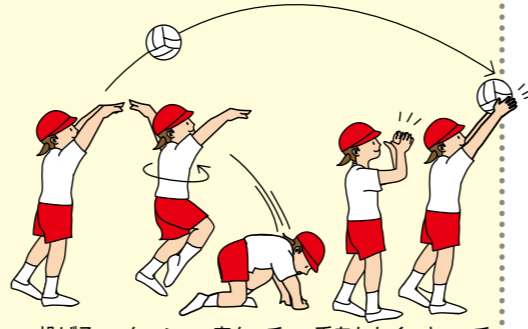
ボールを上にあげ、その間に手をたたく

ボールキャッチ 2



背中を持ったボールを、体の前でキャッチする 反対の動き(前で持って後ろに投げてキャッチ)にも挑戦する

ボールキャッチ 3



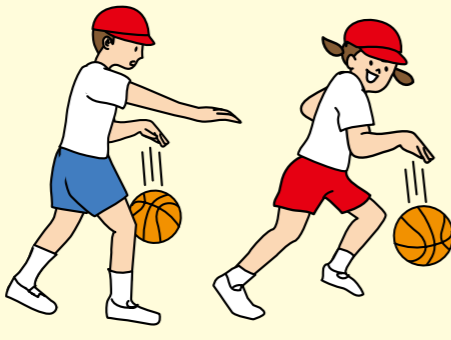
投げる ターン 床タッチ 手をたたく キャッチ
ボールを前方方向に投げ上げて、キャッチするまでにいろいろな動きを行う

ドリブル 1



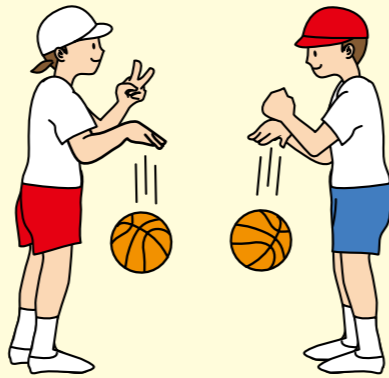
じゃんけんをして負けた方が相手のまわりを回る

ドリブル 2



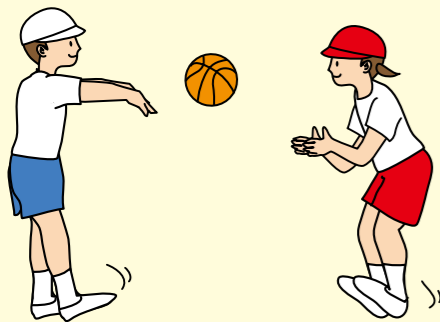
ドリブルしながらおにごっこ

ドリブルじゃんけん



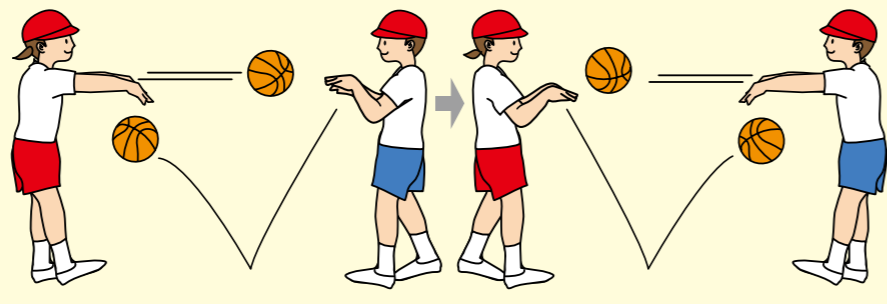
ドリブルしながら、じゃんけん

ボールパス 1



かかとでバランスをとりながらパス

ボールパス 2



チェストパスとバウンスパスを交互に連続する

足を使って(キャッチ、パス、ドリブル)

ボールをとめてみよう



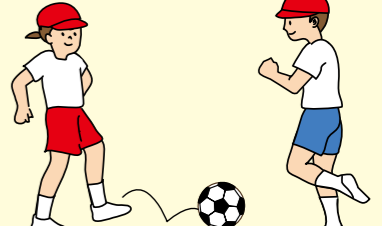
足のうらで(右足、左足)



ひざで(右、左)



おしりで



2人でパス

ドリブルじゃんけん



じゃんけんをして負けた方が、相手のまわりを回る

ドリブル 1



2人組で、1人1個ボールを持って、相手のボールを取り合う

ドリブル 2



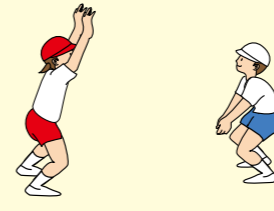
何人かでグループになり、1人1個ボールを持ち、お互いのボールを取り合う

ボールをはじいて

パスゲーム

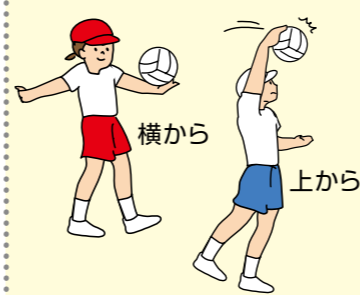


風船で



ソフトバレーボールで

いろいろな方向にはじく



横から

上から

連続ではじく



上方向に連続ではじく●右手で●左手で●左右交互に

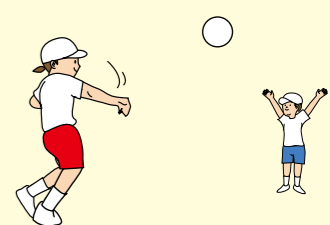
投げる

紙ひこうきとばし



手首とひじを上手く使って

遠くに投げてみよう



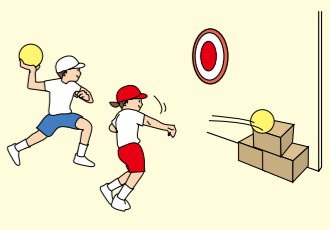
体全体を使って

めんこ



腕を素早く振り下ろす 手首のスナップをきかせて

まとあて



まとやダンボールをめがけて投げる

【手を使って】

ボールキャッチ 1
(何回たたけるかな)

ボールキャッチ 2
(前から、後から)

ドリブル 2
(難しければドリブル 1)

ボールパス 2
(難しければボールパス 1)

【足を使って】

ボールをとめてみよう
(足の裏、ひざ、おしり、できそうなものから)

ボールパス
(右足、左足)

ドリブル 1、2
(2人組で、人数を増やして)

【ボールをはじいて】

連続ではじく
(何回連続でできるかな)

2人でパスゲーム
(風船で、ソフトバレーボールで)

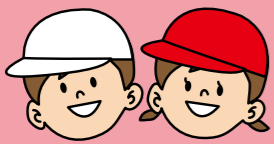
グループでパスゲーム

【投げる】

紙ひこうきとばし
(めんこ)

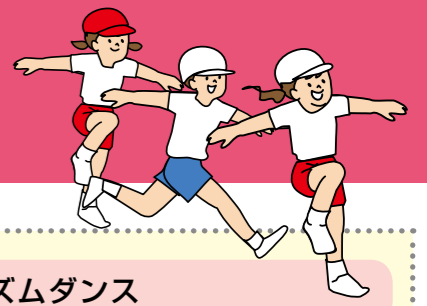
まとあて
(10~15回)

遠くに投げてみよう
(だんだんと遠くに)



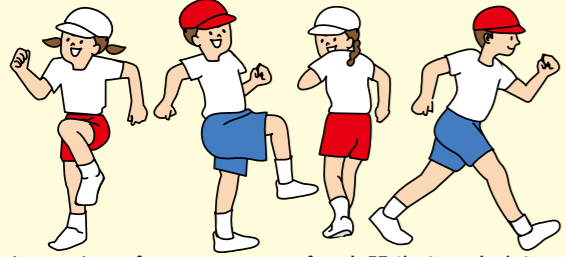
表現運動系

※表現運動系の準備として、仲間づくりや柔軟性は大切です。



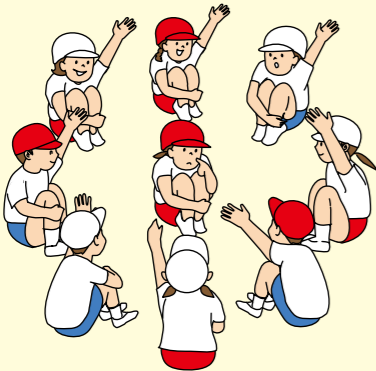
音に合わせて動いてみよう

太鼓（タンバリン）のリズムに合わせていろいろな動きを行おう。



歩く～スキップ～ツーステップ～大股歩き～小走り～ももを上げて～スローモーションで～後ろ向きで～忍者歩きで～ケンケンなどで

震源地はどこだ！



みんなで丸くなってリーダーの動きのまねをする 真ん中にある鬼は、誰がリーダーか当てる

リーダーに続け



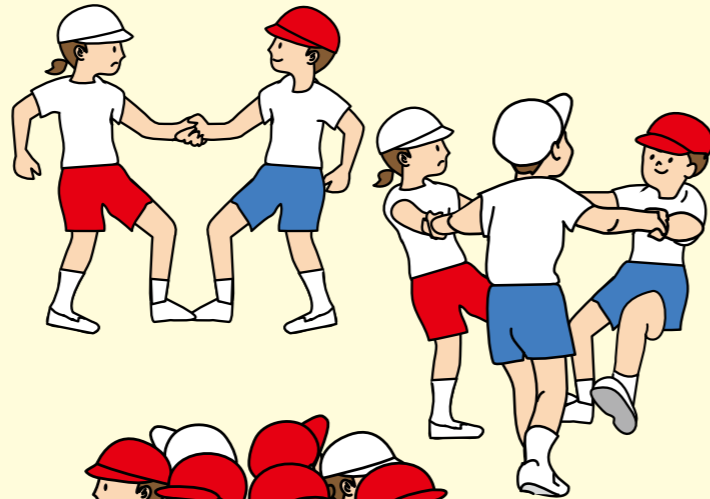
グループを作り、リーダーの人と同じ動きをする リーダーは順に、交代していく

変身じゃんけん



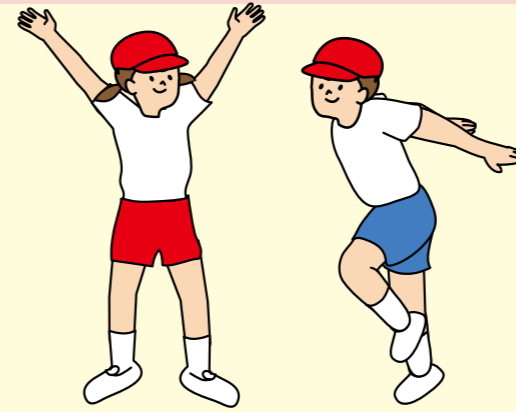
1. リス→ウサギ→クマ→ゾウなどじゃんけんをして勝ったら次の物に変身していく
 2. 負けたら一つ前の物にもどる
 3. 最後まで行ったら、負けてもそのまま
- ※乗り物編、虫編など変身する物を変える

仲間づくりゲーム・仲間といっしょに



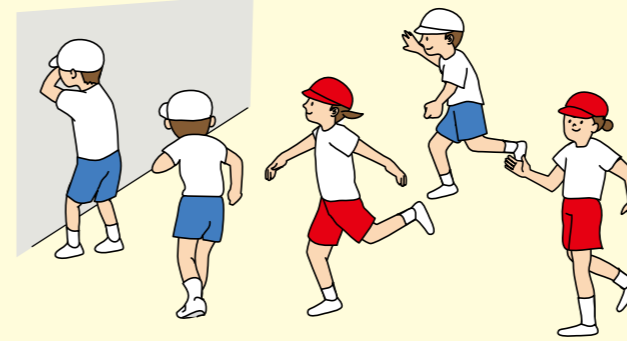
太鼓などの音の数に合わせてグループ作りをする その後、グループになった友達といろいろな活動をする(教師の指示で・友だちと自由に)
※いろいろなすもう、ストレッチ、背中合わせで立ち上がる等

手で、足で、体で、グループでジャンケン



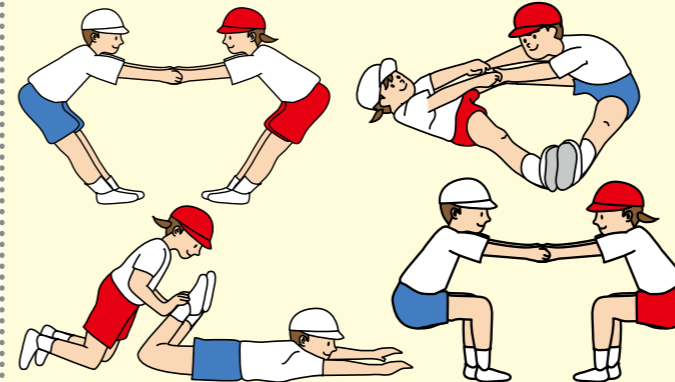
はじめは、みんな与えられた形で行い、慣れてきたらだんだん自分たちで形を工夫していく

だるまさんが転んだバリエーション



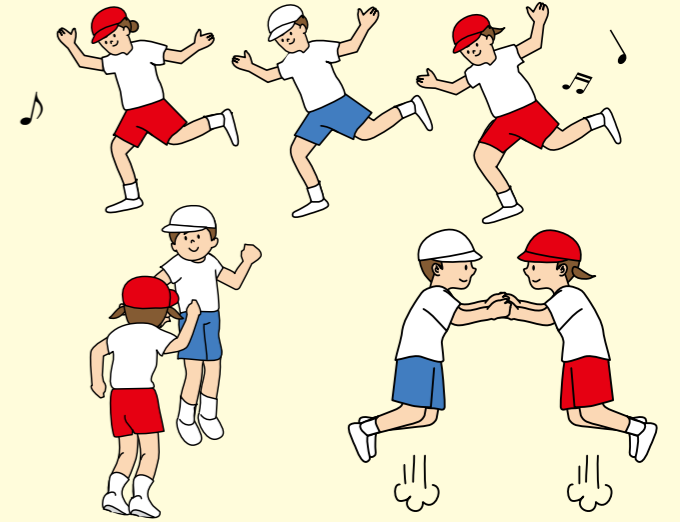
止まる時、床に手やお尻を付けたり、片足で止まったりする
※森の中バージョンとして、森の中にある物になる

友だちとストレッチ



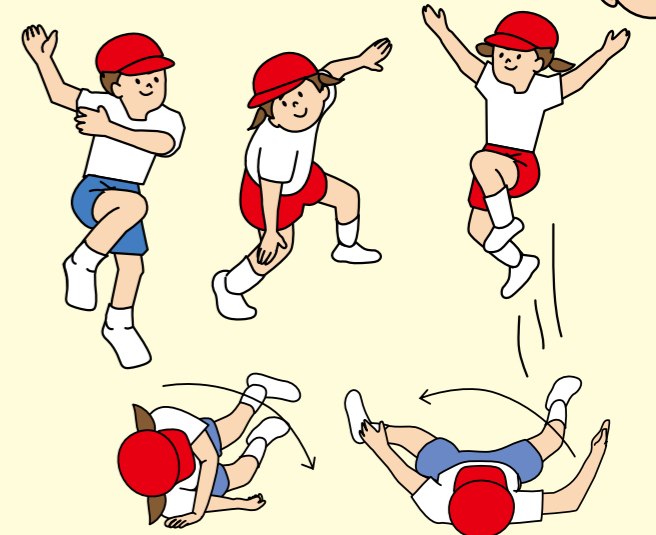
ゆったりといろいろな部位を伸ばす

リズムダンス



リズムカルな曲、ゆったりとした曲、あるいは、ロックやサンバなど、いろいろな曲調の音楽に乗って自由に踊る(3曲メドレーで)

動きにくい子は、先生のみねっこや友だちのみねっこから始めるといいよ



※動きの例 ●手をいろいろな場所でたたく ●体のいろいろな場所をたたく ●回る・跳ぶ・転がる ●移動する(走る、スキップする) ●いろいろなスポーツの動きなど

慣れてきたら、友だちとかかわっていっしょに踊ってみよう

組み合わせ例Ⅰ

太鼓のリズムに合わせて動く

リズムが変わる前に二人組を作り体ジャンケンをする

変身じゃんけん

組み合わせ例Ⅱ

太鼓で仲間作り

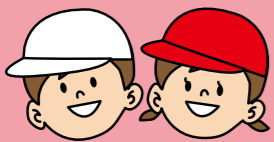
仲間といっしょに
(背中合わせで立ち上がる、ストレッチ、カ比べ、まねっこ遊び、リーダーに続け等)

組み合わせ例Ⅲ

だるまさんが転んだバリエーション
(だるまさんが転んだ通常バージョン→止まる姿勢を指定してバージョン→森の中バージョン等)

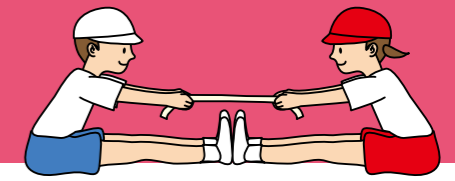
組み合わせ例Ⅳ

リズムダンス
(定型の踊り→一人で先生やリーダーのみねっこをして→自由に友だちとかかわって) (ロック→サンバ→ヒップホップ) 等

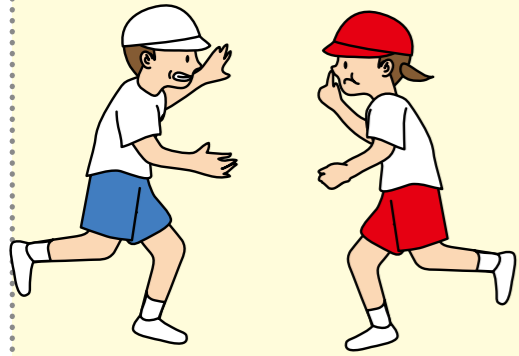


体づくり運動

※体ほぐしや体力を高める運動など、主運動の例としてあげています。



けんけんにらめっこ



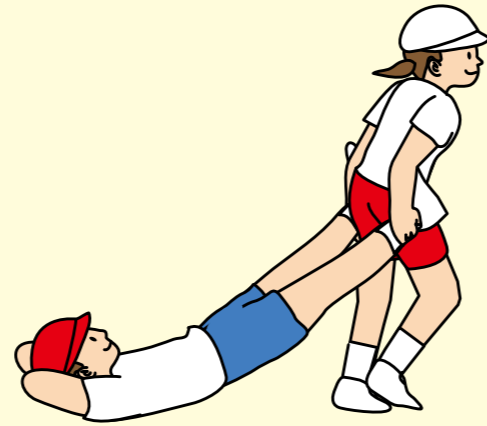
歌のリズムに乗って、合図で相手を笑わせる動きやポーズをする

ぐるり一周



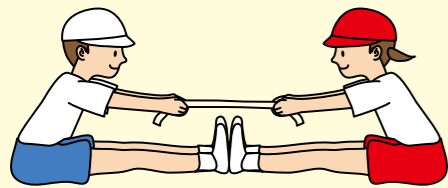
おんぶの姿勢から、乗っている子が土台の子の胴体を一周する

ジャンケンひっぱるマン



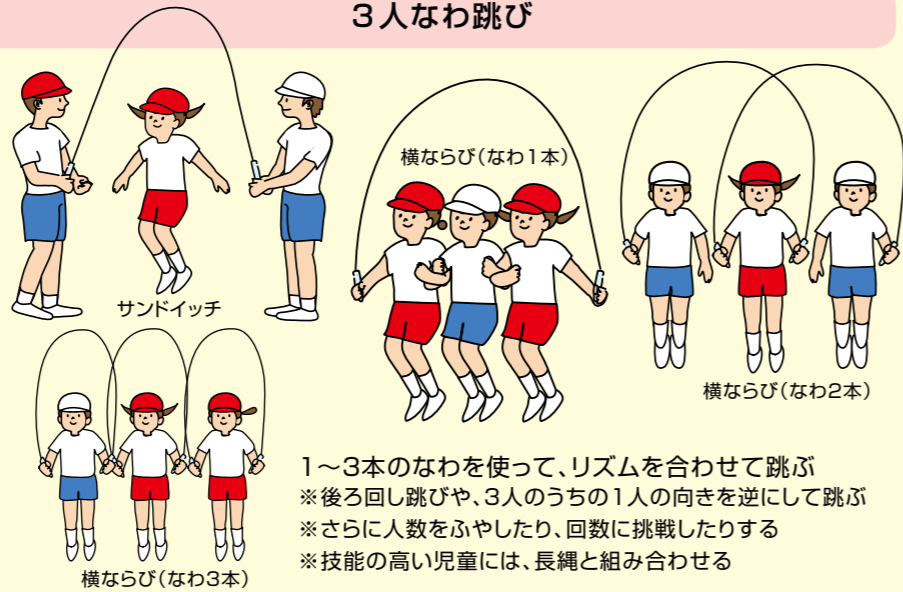
ジャンケンをして負けたら両手が両足をひいて移動する(頭を打たないように手でガードする・ゆっくりひく)

なわ引き



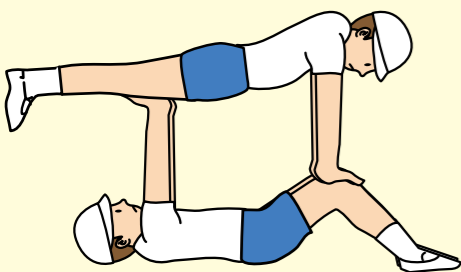
2人で1本の短縄を使い、いろいろな方法で引っ張りあう。長縄やチューブ、タオルを使って引っ張り方を工夫する(急に離さないように注意する)

3人なわ跳び



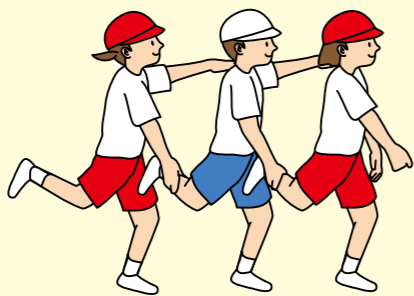
1~3本のなわを使って、リズムを合わせて跳ぶ
※後ろ回し跳びや、3人のうちの1人の向きを逆にして跳ぶ
※さらに人数をふやしたり、回数に挑戦したりする
※技能の高い児童には、長縄と組み合わせる

2人組み立て体操(はしご)



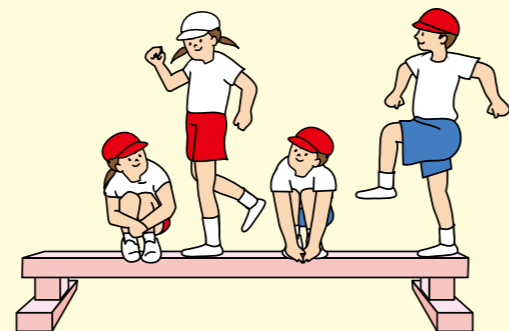
2人組になり、マットの上で手や足で相手の体を支えて持ち上げたり、バランスをとったりする

みんなでケンケン



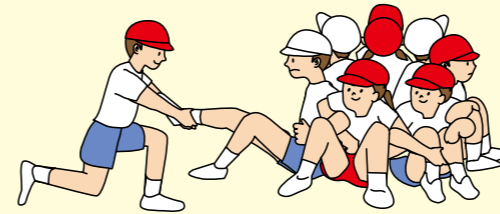
一列に並んで同じように手足をつなぎジャンプして前進する
※人数を増やしていく

バランスウオーキング



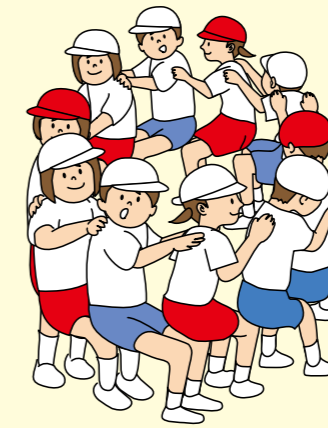
グループ全員が平均台に乗り、障害物になる人と越えていく人に分かれて移動する

だいこんぬき



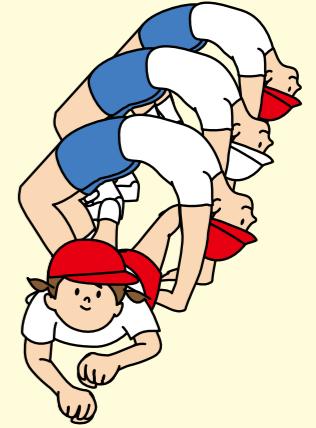
鬼に足首を持って引っ張り出されないように、仲間と腕を組み、力を合わせてふんばらせる

円形人間いす



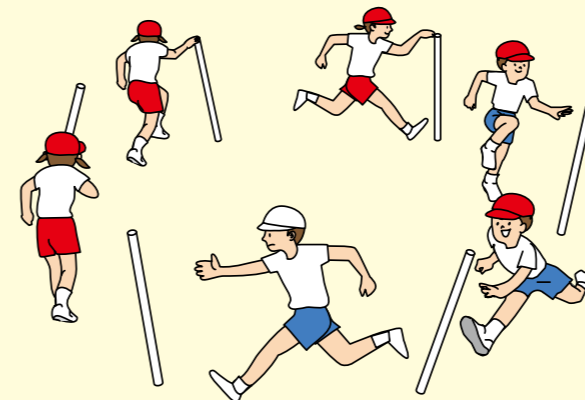
10人程度で円をつくり同じ向きに立ち、同時に腰をおろして後ろの子の膝に軽く座る
※人数を増やしていく

人間トンネル



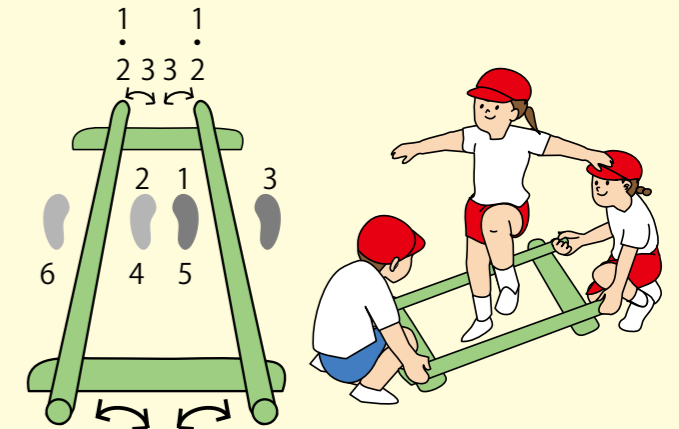
4人位で一列にならび、ブリッジのトンネルの下を順にくぐり、抜けたらブリッジをつくる(おなかを下に向けてアーチを作ってもよい)

とんとん棒キャッチ



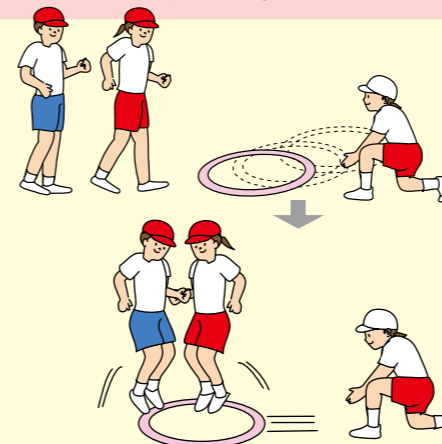
6人で組を作って円になり、とんとんと2回地面をたたいた後、棒をたおさないように隣の棒をとる
※2人組から人数を増やしたり、一人とばした棒をとったりする

バンブーダンス



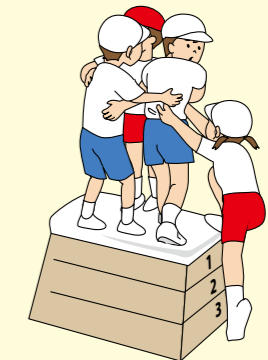
トン・トン・バの3拍子のリズムで2本の棒の幅を広くしたり狭くしてリズムをとり、跳ぶ子が棒の間、横をステップする

フープにピョン

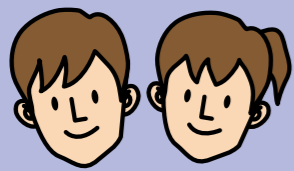


3人一組で、すべてきたフープに2人が息をあわせてジャンプして入る(輪を滑らせて投げる)

何人乗れるかな



跳び箱の上に仲間で支え合いながらできるだけ多くの人が乗る
※高さを変えたり、2チームで人数を決めて、どちらが早く乗れるかを競う



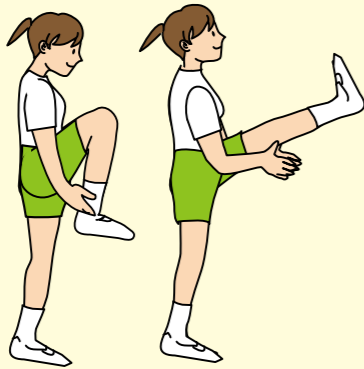
一人で行う運動



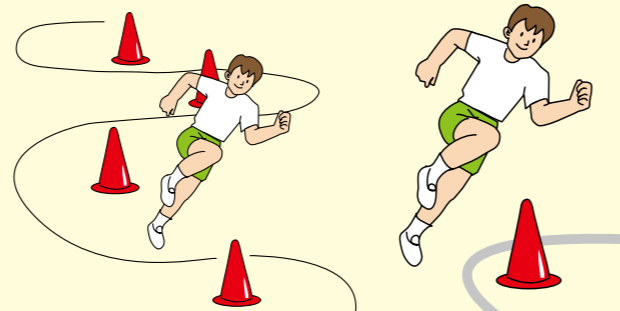
※印はバリエーションを増やしたり、レベルアップのためのオプションです。

くるぶしタッチウォーク・ラン (筋力・柔軟性)

1. 右手で右足の外くるぶし、左手で左足のくるぶしをタッチしながらゆっくり歩く
 2. 同様にタッチしながら20m走る
- ※股下で両手をたたき・スピードを上げるなど変化をつける

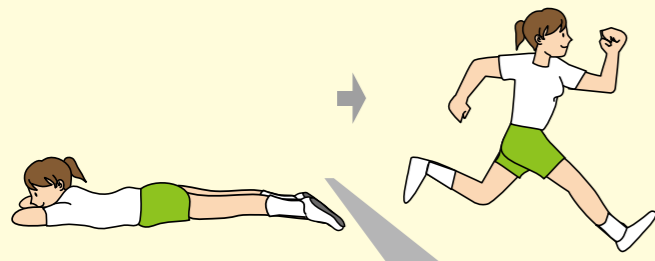


スネーク走 (巧緻性)



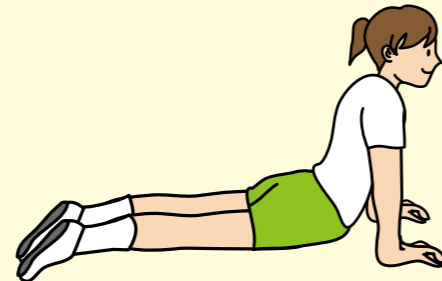
体の軸を傾け、首から背筋はまっすぐに、リズムカルに走る

変形ダッシュ (瞬発力・敏捷性)



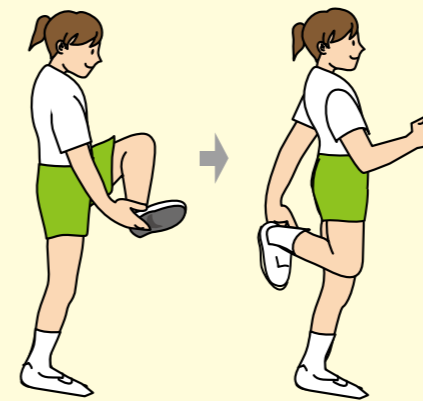
いろいろな体勢から、10~20mダッシュする
※長座姿勢、腕立て伏せ、その場ジャンプなど工夫する

アザラシ歩き (筋力・筋持久力)



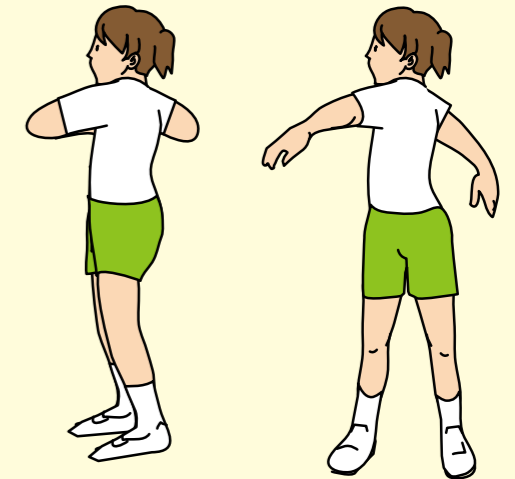
両足を後ろに伸ばし、両手を床に着けて、胸を張り前を向いて腕の力で前進する

手足のタッチステップ (巧緻性・敏捷性)



右手で左足、左手で右足を、前で2回、後ろで2回ずつリズムよくタッチする
※順序をかえたり、リズムや速さをかえてみる

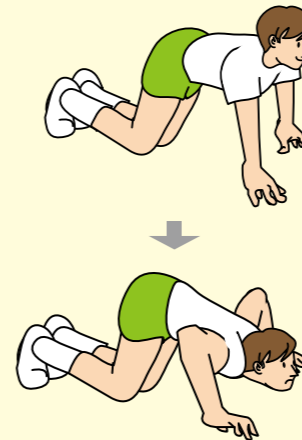
上体ひねり (柔軟性)



A. 体幹部のひねり

B. 腰のひねり

膝つき指立て伏せ (筋力)



膝をついた状態で指を立てた腕立て伏せをする あごが床につくぐらいしっかり腕を曲げる
※膝を伸ばして指立て伏せをする



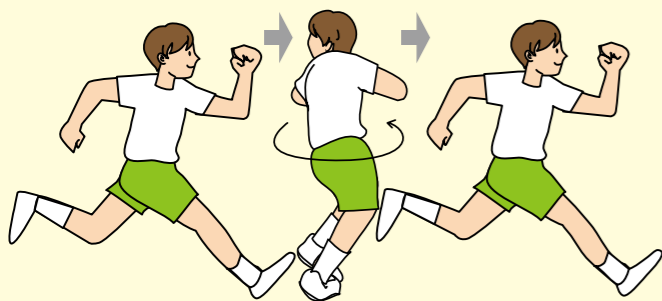
C. 腰のひねり (バットを用いて)



D. 脚部のひねり

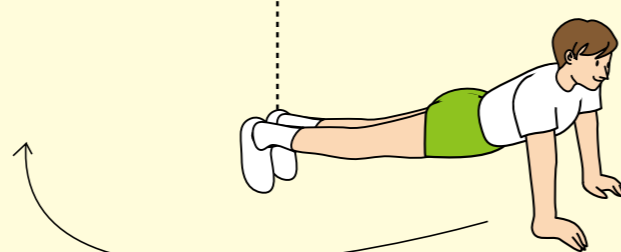
いろいろな体の部位を中心にして、意識してひねる
※動作を徐々に大きくしたり、道具を使って十分にひねる

振り返り回転走 (瞬発力・敏捷性)



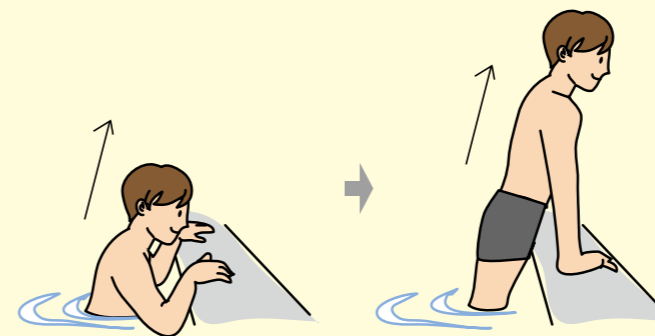
走りながら、合図で一回転し、その後ダッシュする

コンパス (筋力・筋持久力)



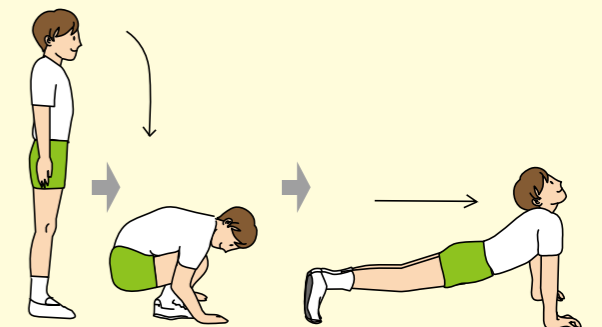
腕立ての体勢から、つま先を軸にして一周する
※両腕を軸にして足を回して一周する

プッシュアップ (筋力)



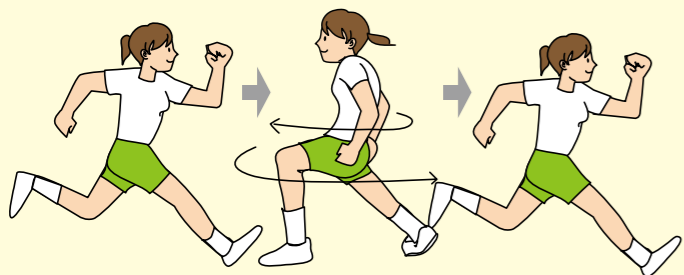
プールサイドやステージなどの段差を利用して両腕・両足を使って体を持ち上げることを繰り返す
※慣れてきたら両腕だけで体を持ち上げる回数を増やす

バーピー (敏捷性・筋持久力)



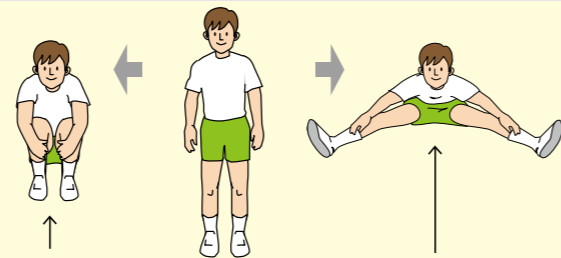
1. 両足をそろえて直立する。
 2. しゃがむ
 3. 両足を同時に後方に伸ばした姿勢になる
 4. しゃがんだ姿勢に戻し「1」にもどる
- ※回数を増やしたり、制限時間の中で回数を増やす

切り返し走

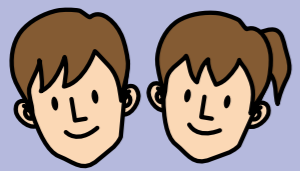


走りながら、合図で一歩(三歩)ターンし、すぐに前向きに戻りダッシュする

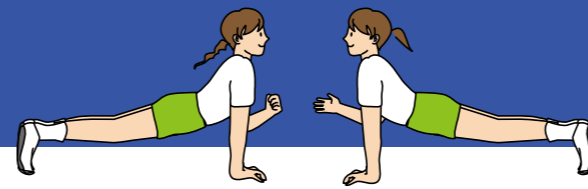
連続ジャンプ (瞬発力・筋力)



1. 膝抱え込みジャンプを5~10回する
 2. 足を横に開いてつま先を手でさわるジャンプを5~10回する
 3. 1と2のジャンプを交互に5~10回する
- ※ジャンプの順序を逆にする



二人組で行う運動



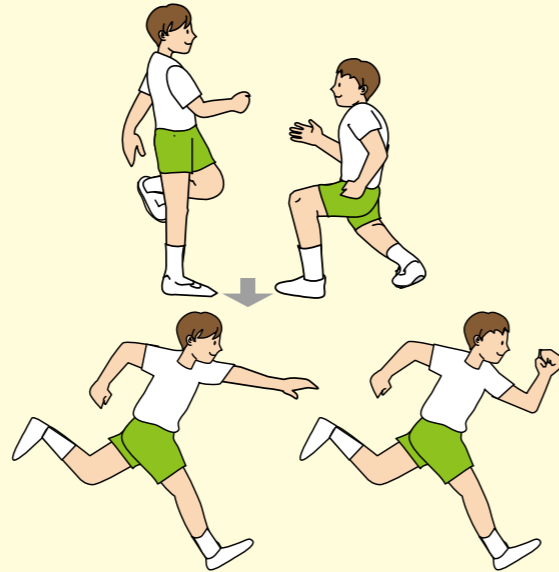
※印はバリエーションを増やしたり、レベルアップのためのオプションです。

手つなぎスキップ (巧緻性)



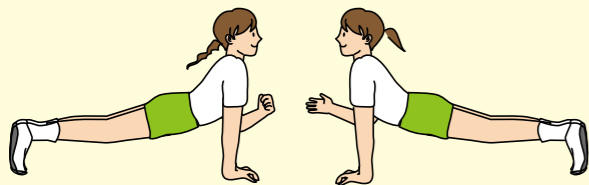
手をつなぎ、リズムを合わせて軽く前方へスキップをする
※人数を増やしたり、コーンなどでコースを設定する

ジャンケン追いかけ走 (瞬発力・敏捷性)



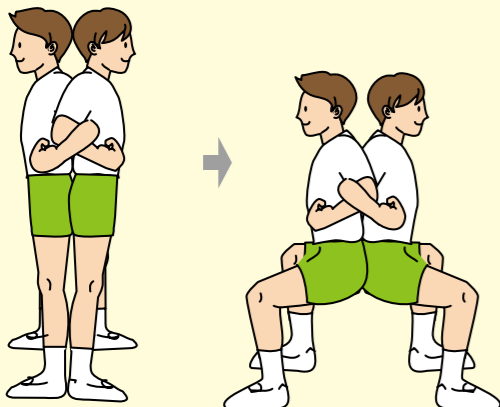
向かい合ってジャンケンをし、負けた人は勝った人を追いかけて走る

腕立てジャンケン (筋持久力)



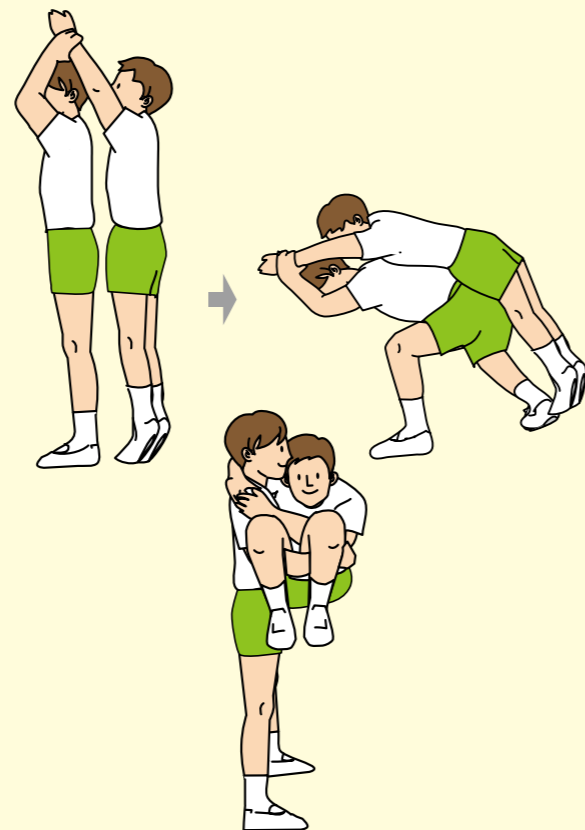
腕立て伏せの姿勢で向かい合いジャンケンをする

背中合わせ膝屈伸 (筋力)



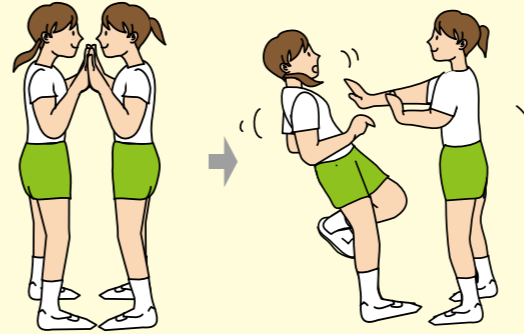
背中合わせで腕を組んで足を開き、腰・背中を合わせたまま屈伸する

人運び (筋力・筋持久力)



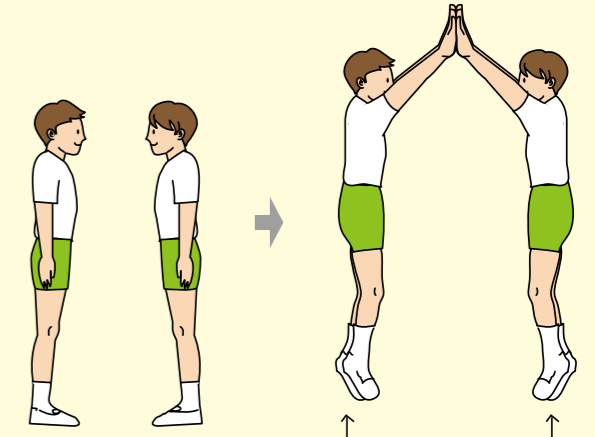
1. 運ぶ人が前に立ち、頭の上で腕を伸ばす
 2. 後ろの人の手首をつかむ
 3. 腕を前に出すと同時に少し前かがみになって背中に後ろの人を乗せて歩く
- ※体格の同じような二人組で、おんぶをしたり、腕で抱え上げたりする

バランスくずし (敏捷性・平衡性)



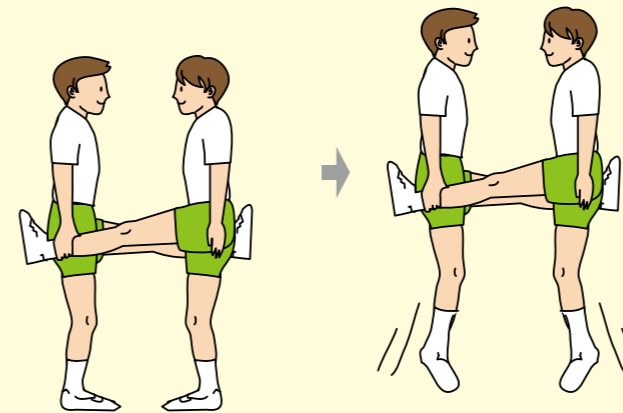
お互いの両手を合わせて、前後・左右・上下に押ししたり引いたりして、バランスを崩し合い、足が動いたら負けとする

跳び上がり手たたき (敏捷性・巧緻性)



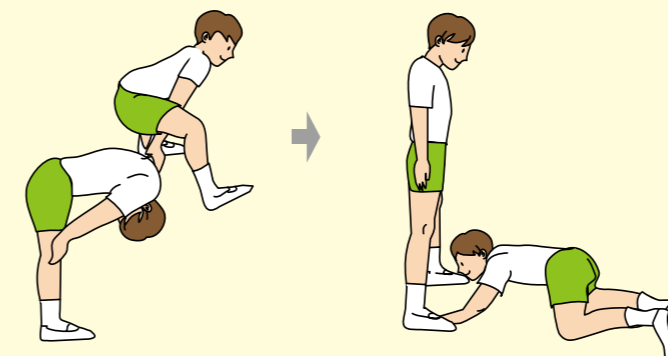
向かい合い、タイミングを合わせて、真上にジャンプして手をたたく

2人組片足連続ジャンプ (瞬発力)



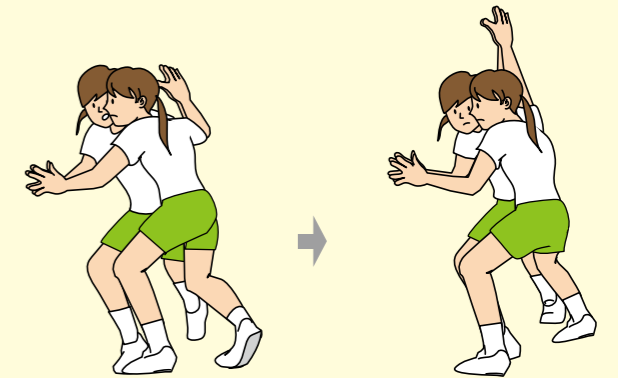
お互いに相手の片足を持ち、リズムカルにジャンプする

馬とび足くぐり (瞬発力・敏捷性)



馬とびの後、すばやく相手の足の下をくぐり抜ける
※高さや回数で負荷を調節する

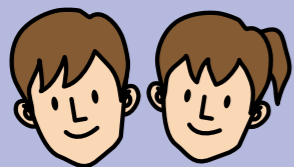
手合わせ走 (敏捷性)



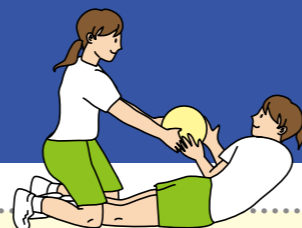
手を合わせて、相手の前後左右の素早い動きに、鏡のようについて動く

動きを複雑にしたり、スピードを上げたりしてみよう



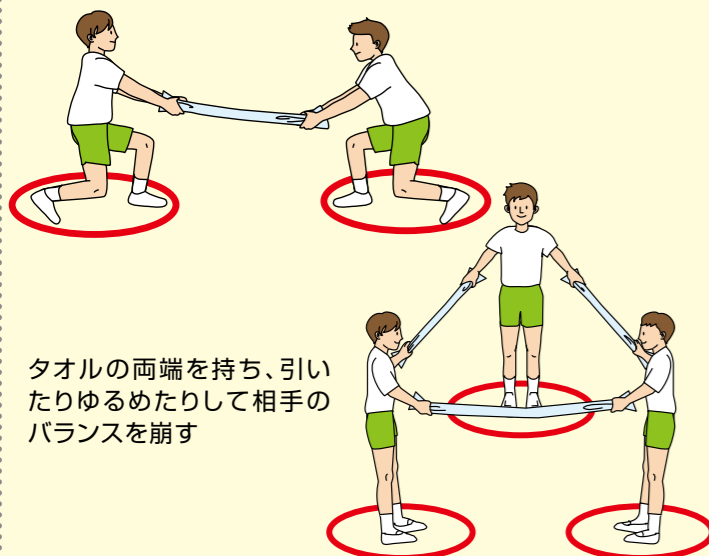


用具を用いた運動



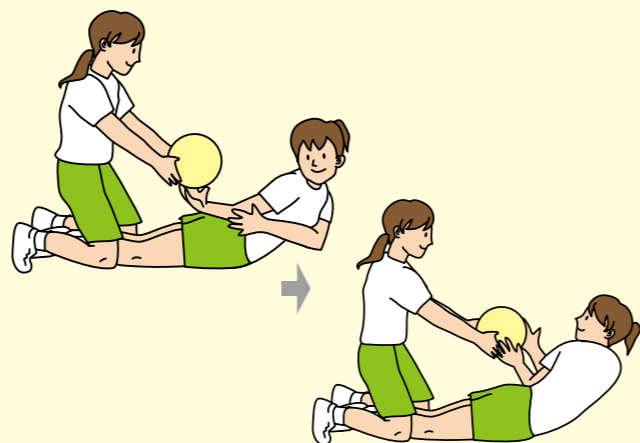
※印はバリエーションを増やしたり、レベルアップのためのオプションです。

タオル引き (筋力・敏捷性)



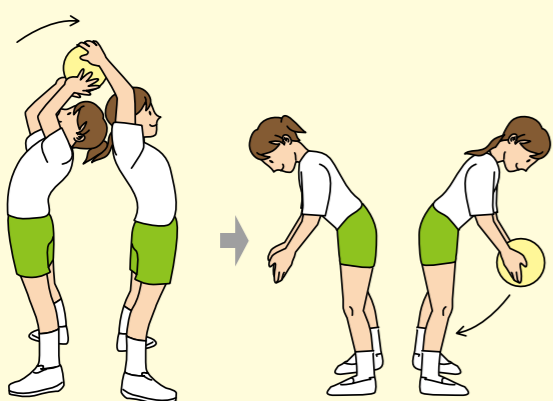
タオルの両端を持ち、引いたりゆるめたりして相手のバランスを崩す

伏臥背面ボール渡し (筋力・筋持久力)



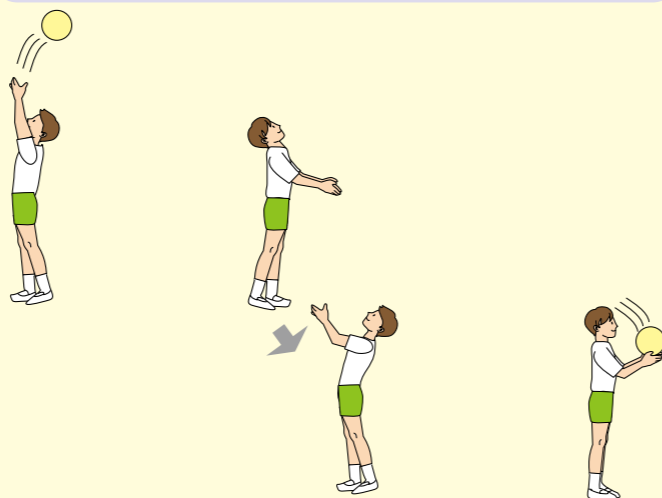
うつぶせになり、上半身を反らし、テンポよく渡す ボールを受ける人は、相手の足を挟むように、膝で立つ

背中合わせ上下渡し (柔軟性・巧緻性)



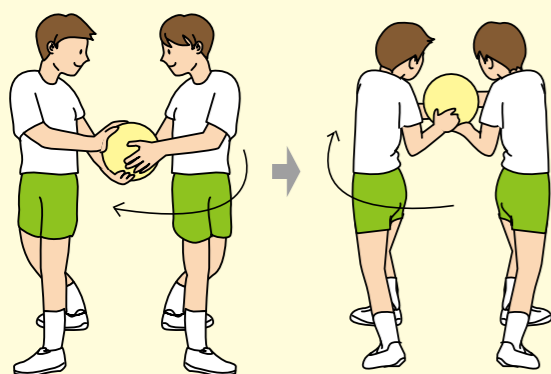
背中合わせに立ち、頭の上と股の間でボールの受け渡しをする

後ろ向きキャッチ (柔軟性・巧緻性)



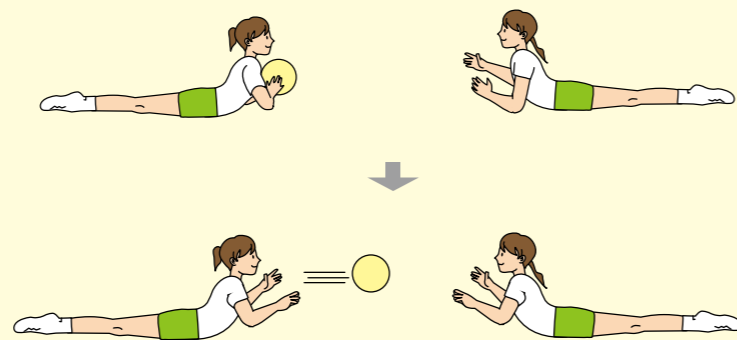
相手が後ろ向きに投げたボールを、後ろ向きにキャッチする

背中合わせ左右渡し (柔軟性・巧緻性・敏捷性)



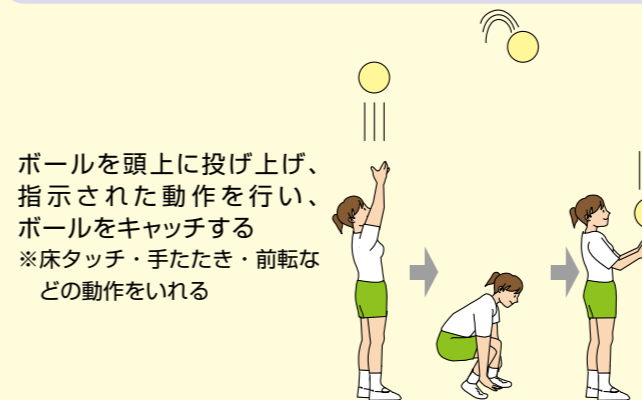
背中合わせに立ち、体の横でボールの受け渡しを行う
※互いに逆方向に体をねじって8の字に渡す

伏臥チェストパス (筋力・筋持久力)



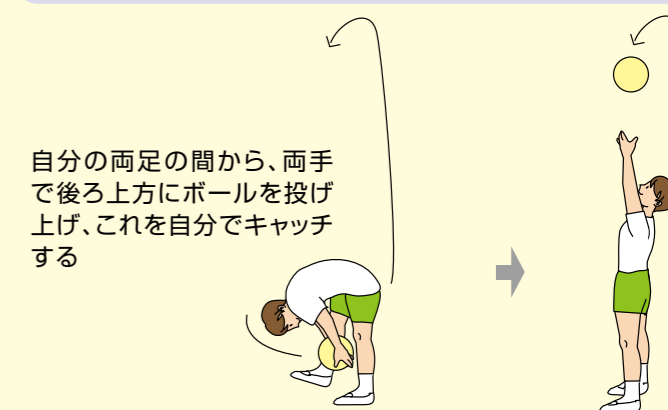
うつぶせの状態向き合い、バスケットボールのチェストパスと同じような動作で相手にパスをする
※ボールの重さや二人の距離を変える

投げ上げキャッチ (巧緻性・敏捷性)



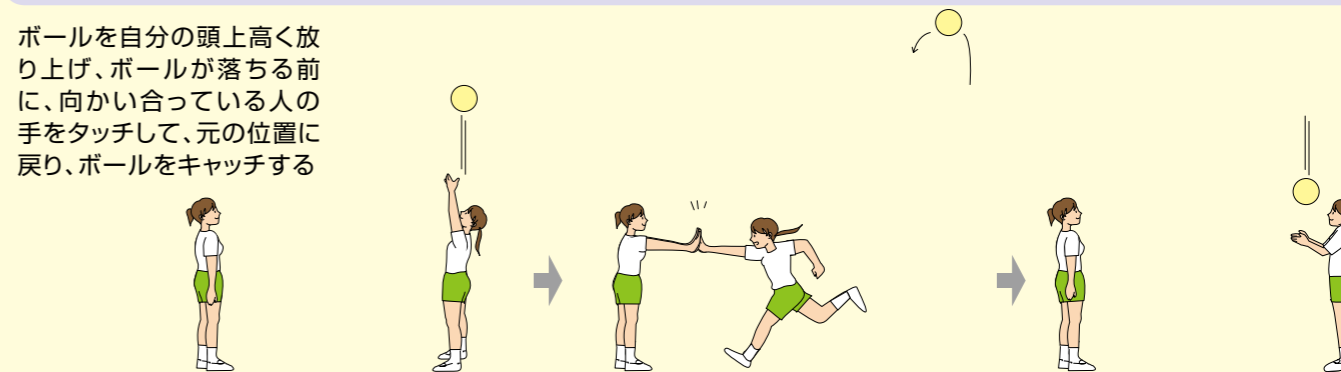
ボールを頭上に投げ上げ、指示された動作を行い、ボールをキャッチする
※床タッチ・手たたき・前転などの動作をいれる

股下ボール放り投げキャッチ (柔軟性・巧緻性)



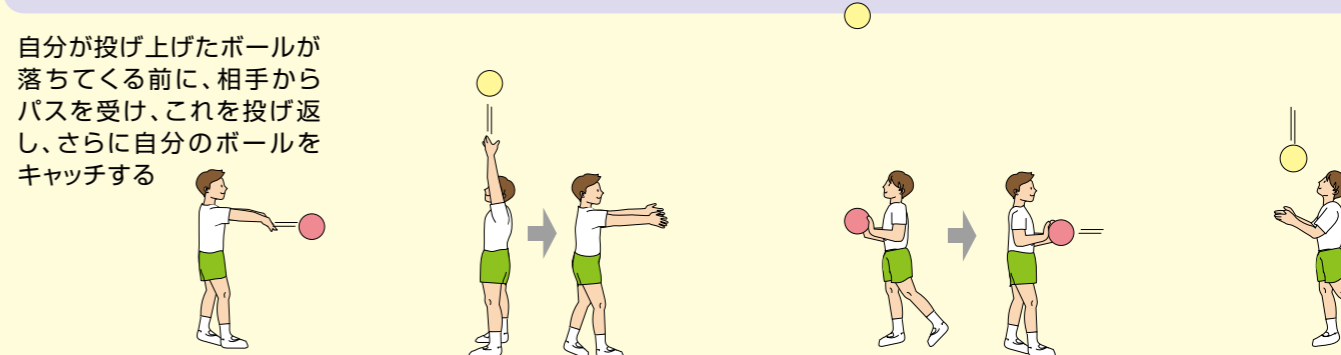
自分の両足の間から、両手で後ろ上方にボールを投げ上げ、これを自分でキャッチする

シャトランキャッチ (瞬発力・敏捷性)



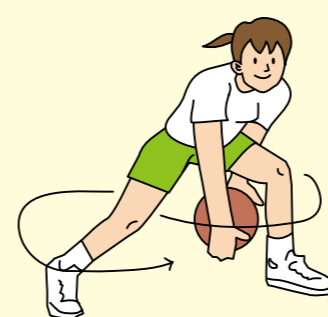
ボールを自分の頭上高く放り上げ、ボールが落ちる前に、向かい合っている人の手をタッチして、元の位置に戻り、ボールをキャッチする

キャッチ&スロー (ボール2個で) (瞬発力・巧緻性)



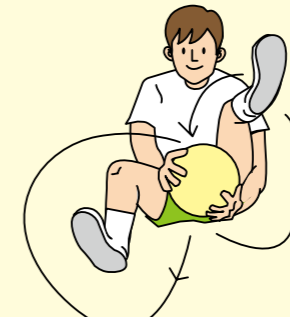
自分が投げ上げたボールが落ちてくる前に、相手からパスを受け、これを投げ返し、さらに自分のボールをキャッチする

8の字渡し① (巧緻性)



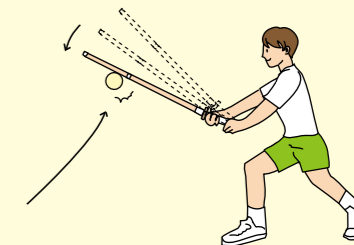
足を開いて立ち、足の間を8の字になるようにくぐらせる
※慣れてきたらスピードを上げる

8の字渡し② (巧緻性)

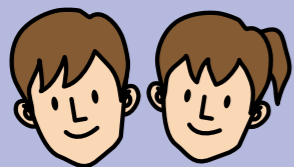


座って足を上下に動かし、足の間を8の字になるようにくぐらせる
※慣れてきたら足を床につけずに行う

ボール打ち (巧緻性)



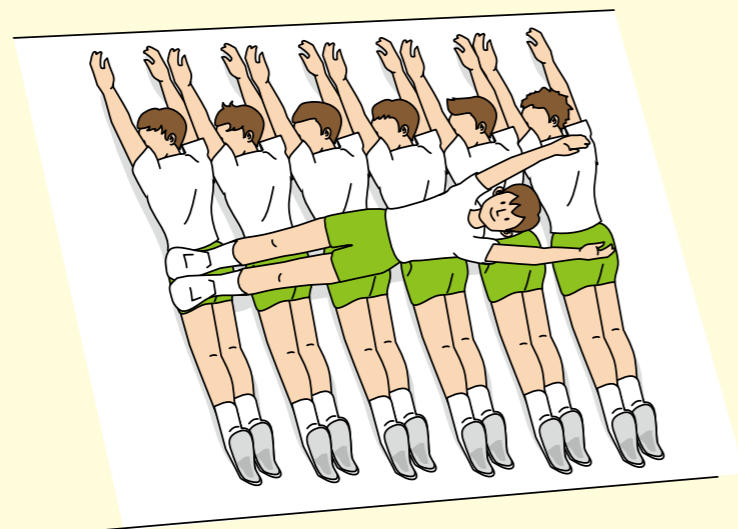
相手が投げたソフトテニスボールを竹刀(短い棒)で打つ 足の踏み込みに合わせて、手と足の動作を小さく力を抜いて打つ
※ピンポン球・ソフトバレーボールなど、ボールの大きさを変える



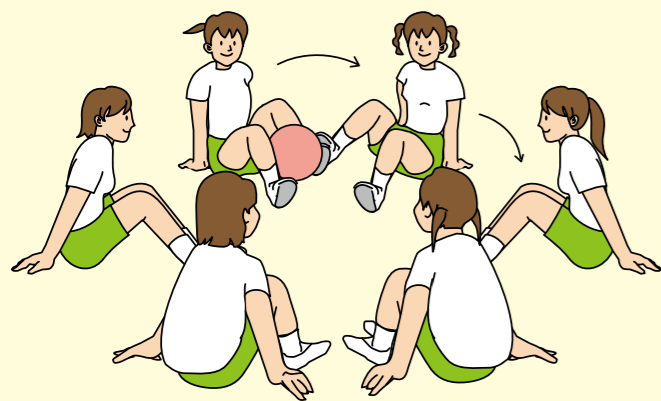
グループで行う運動

丸太運び (巧緻性)

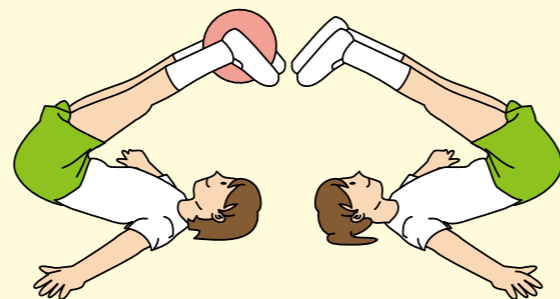
1. 6人くらいの人がマットの上に並んで横になる
2. その上に1人が仰向けに横たわる
3. 下の人がみんなで横転することで上の人を運んでいく



ボールの足渡し (巧緻性・筋力)



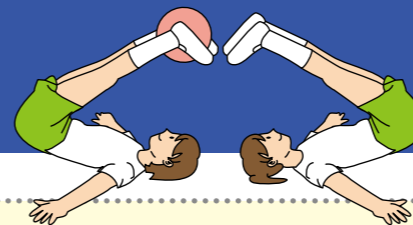
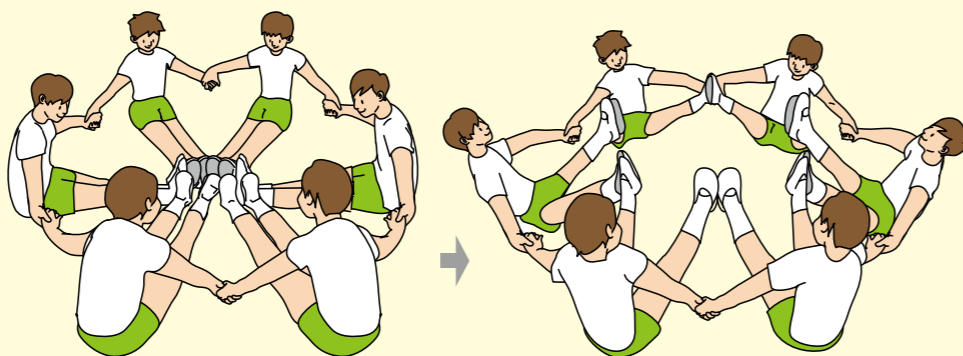
グループで円を作り、足でボールを挟み、隣の人に足で受け渡しをする



※足をもち上げて上から渡す

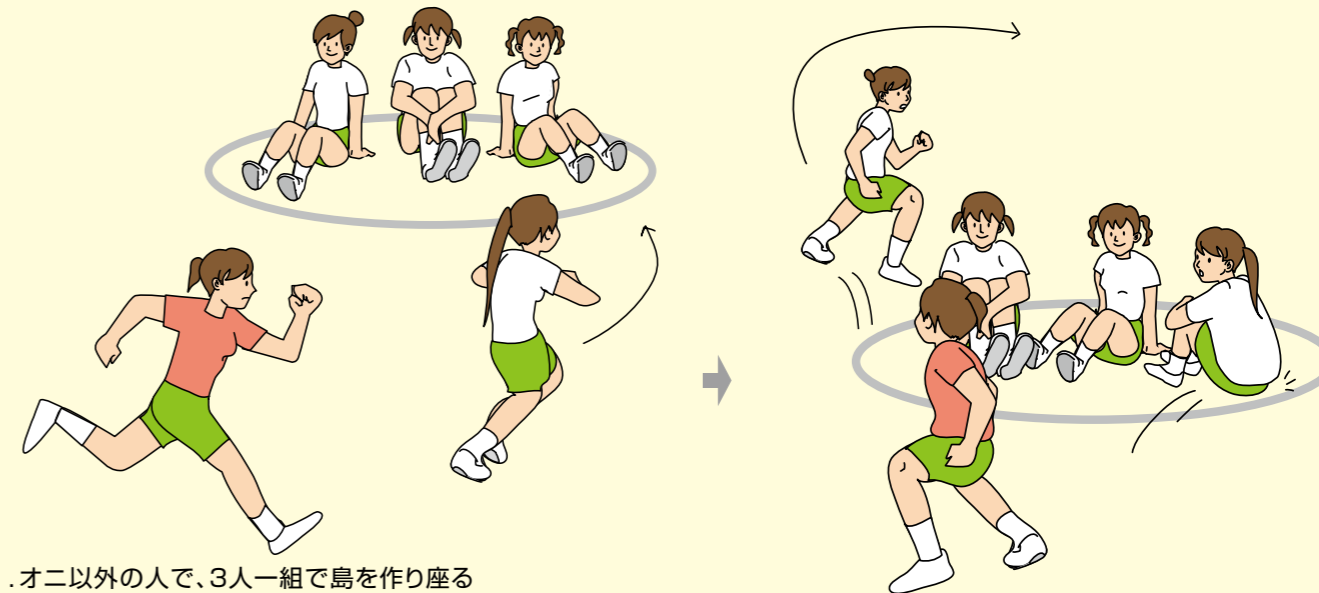
花 (筋持久力)

1. 5~6人で手をつないで円になり、長座姿勢で足を中心に集める
2. 足をくっつけたまま、足を上下させる
3. 隣の人との足を離さないように、足を開く



※印はバリエーションを増やしたり、レベルアップのためのオプションです。

島鬼 (ひつつき鬼) (瞬発力・敏捷性)

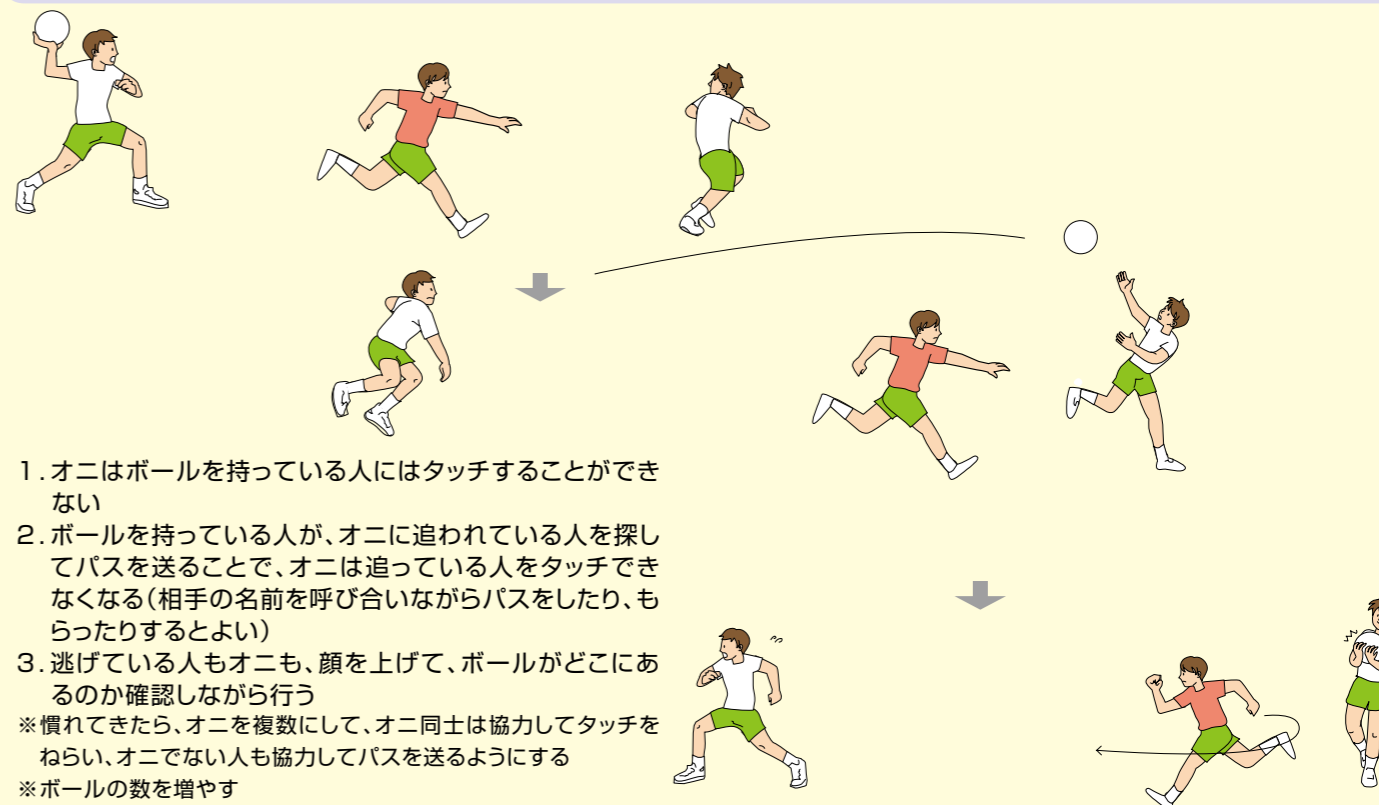


1. オニ以外の人で、3人一組で島を作り座る
2. オニは3人組の島になって座っている人にはタッチできないので、島を作らずに立っている人がオニにタッチされる対象になる
3. オニに捕まりそうになったら、どこかの島の片方どちらかに座れば、反対側の端に座っている人が押し出され、オニのタッチ目標が変わる(常に島は3人が座っている状態)
4. タッチされたらオニを交代する(オニは相手が座ったときに反対の人が立つことを予測して行動する)

全体の人数やコートの大さを考えて、島の数、タッチから逃げる人、オニの人数を変えてみよう



パス鬼 (瞬発力・敏捷性)



1. オニはボールを持っている人にはタッチすることができない
 2. ボールを持っている人が、オニに追われている人を探してパスを送ることで、オニは追っている人をタッチできなくなる(相手の名前を呼び合いながらパスをしたり、もらったりするとよい)
 3. 逃げていてもオニも、顔を上げて、ボールがどこにあるのか確認しながら行う
- ※慣れてきたら、オニを複数にして、オニ同士は協力してタッチをねらい、オニでない人も協力してパスを送るようにする
- ※ボールの数を増やす