# 体ほぐしの運動一覧表

| | | 1人 | ペア・トリオ | 小集団 | 大集団 |
|---|---|---|---|---|---|
| やや活動的 | のびのび | ・ウオーキング<br>・マットスライディング | ・相撲シリーズ<br>・まねっこドリブル<br>・ボール運び | ・ボールおくり<br>・足踏み鬼<br>・相撲バランス崩し | ・くっつきリレー<br>・くさりの更新<br>・ダブルドリブルリレー<br>・団結崩し<br>・惑星ドリブル<br>・順走リレーⅠ<br>・順走リレーⅡ<br>・球運びリレー |
| | はずんで | ・スキップ<br>・縄跳び | ・あんたがたどこさ<br>・前、後ろ<br>・ペアでとんでみよう<br>・3人でとんでみよう<br>・ジャンケン、ぴょん<br>・出会ってジャンケンランニング | ・2人2手ゲーム<br>・馬とび | ・紙テープ台風の目<br>・因幡の白兎<br>・馬とび競争<br>・団結列車 |
| 静的 | リラックス | ・大の字で寝る<br>・ストレッチ | ・おんぶで歩こう<br>・地蔵おこし<br>・ストレッチ<br>・肩たたき<br>・ラッコジャンケン | ・ヘビの皮むき<br>・マターマター<br>・タイタニック片足立ち | ・進化ジャンケン<br>・人間いす<br>・肩たたき<br>・心臓の音の聞きあっこ |
| 活動的 | ハード | ・ダッシュ<br>・誰にもぶつからないランニング | ・さけとさめ<br>・手押し車<br>・足つかみ歩き競争 | ・ぴったり10秒間走<br>・ジャンケン追いかけ | ・線鬼<br>・とうせんぼっこ<br>・伸び縮みリレー<br>・ジェンカでGO<br>・子とり鬼<br>・パスパス鬼ごっこ<br>・団結リレー |

＜参考文献＞


・55分ききる集会遊び（たんぽぽ出版）
・55分ででる学級遊び（たんぽぽ出版）
・体ほぐしの運動136選（明治図書）
・いきいきでしも選手権（河出書房新社）
・楽しく運動能力を伸ばすゲーム（文教書院）
・体育おもしろ準備運動100選（明治図書）