

じぶんできめたうんどうがどれだけできるかな？すすんでうんどうしよう。

【ていがくねん用】

うんどうとうんどうじかんをかこう	こうもく項目	れい例	にち日 げつようび月曜日	にち日 かようび火曜日	にち日 すいようび水曜日	にち日 もくようび木曜日	にち日 きんようび金曜日	にち日 どようび土曜日	にち日 にちようび日曜日
【れい】	いつ	あさ ひる ゆうがた	あさ ひる ゆうがた	あさ ひる ゆうがた	あさ ひる ゆうがた	あさ ひる ゆうがた	あさ ひる ゆうがた	あさ ひる ゆうがた	あさ ひる ゆうがた
・あさ さんぽ 15分	うんどうの しゅるい	・なわとび ・ストレッチ							
・ひる なわとび 10分	うんどうし たじかん	30ふん	じかん 時間 ぶん分						
・ゆうがた ジョギング 15分	うんどうし たかんそう	きょうは、 なわとび1 00回とべ ました。							
ストレッチ うんどう 20分 など	おうちの ひとの かくにん	よくがんば りました。							

※からだづくり運動のページをみたり、いままでがくしゅうしたうんどうをとりいれたりして、けいかくをたててうんどうしてみましよう。

※しよくじやすいみんをしっかりとって、きそく正しいせいかつをしましよう。

# なわとび がんばりカード

なまえ ( )

とくてん しゅもく		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		まえまわしとび	りょうあしとび	5	10	20	30	40	50	60	80
かけあしとび (さゆうで1かい)			5	10	20	30	40	50	60	80	100
かたあしとび				5	10	20	30	40	50	60	70
かいへいとび				5	10	20	30	40	50	60	70
あやとび (こうさで1かい)									1	5	10
こうさとび									1	5	10
にじゅうとび											3
あやにじゅうとび											
うしろまわしとび	りょうあしとび	5	10	20	30	40	50	60	80	100	150
	かけあしとび (さゆうで1かい)		5	10	20	30	40	50	60	80	100
	かたあしとび			5	10	20	30	40	50	60	70
	かいへいとび			1	3	5	10	15	1	5	10
	あやとび (こうさで1かい)			1	3	5	10	15	20	25	30
	こうさとび								1	3	5
	にじゅうとび										2
	あやにじゅうとび										

## とくてんひょう (じぶんのとくてんをどうけいしよう)

どうけてん : 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120



きゅう : 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 特2 特1



## 座る、立つなどの動き

肩をかけたがら、相手の手を引く力やタイミングを考えよう。



友達と手をつなぎながら、片足で立ったり座ったりすること。

※中学年の例示

いろいろな体勢で

友達と肩を組んだり背中を合わせたりして、立ったり座ったりすること。



用具を使って

軽くボールを押すようにしよう。



ボール等をばさんで、



手を合わせて立ち上がる。

人数を増やして

### ポイント

・足がずれないように脚に乗る。  
・むづさを除け、相手の背中を自分の背中で押す。

となりの人の腰をグッと引きながら立とう。  
つま先を合わせよう。

両手を上に思い切り振りあげて、両脚をつかかって立とう。

ゲームをしてみよう



立ち上がってジャンケンポン。

## バランスを保つ動き

足裏で脚に乗って倒れないようにしよう。



ケンケンし、おひら相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりする。

※中学年の例示

片足で

しゃがんだ姿勢で相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりすること。



動きを止めて

止まったときに、バランスをとろう。いろいろなポーズで止まってみよう。



台詞でストップ、1人で、数人でつまびって。

つま先に体重をかけてボールの中心を両手で押してみよう。



ボールを使ってバランス崩し。

ボールを使って

押されたら足で脚に乗って、足裏全体でバランスをとろう。

### ポイント

・力の入れ加減を工夫する。  
・重心を移動してバランスをとる。

動きを合わせて

肩をかけて、リズムを合わせよう。

ケンケンで倒る。人数を増やしていく。



渡るなどの動き

安全のためにマットを敷くなどの配慮をする。  
 ※中学年の例示

一歩ずつ確かめながら進もう。

互いの歩くリズムに合わせて歩こう。

髪まを合わせて

いろいろな姿勢で

ゲームをしてみよう

足元をよく見て、タイミングよく入れかわろう。

平均台などの器具をいろいろな姿勢で渡ること。

**ポイント**

- 足と手をリズムよく動かす。
- 体の中心に重心をおく感じで歩く。

形真を使って

足元に注意しながらボールを見よう。

平均台の上から落ちないように足の幅を入れかえる。

手のひらや足をしっかりとむねに乗せよう。

いろいろな器具で  
 タイカに足が着いたときにバウンスをとろう。

ボールをあげ上げてついたりしながら渡る。



用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き

指先を下にしてとろう。  
2つのボールをぶつける。  
2つのボールをすれちがわせる。

二人組で

高いの輪がぶつからないように転がそう。  
二人で背ひいて回す。

指先に入力を入れてつかんでやってみよう。  
持ち方を変えて

大きさは異なるボールを両手でつかんで、持ち上げたり、回したり、降ろしたりすること。

指先のポイント  
手の平をしっかりと握り、指先に入力を入れて持つようにする。

指から先でつかんでみよう。  
指がぶつかる場所を変えて

腕の廻り  
腕で

指先をつかんで大きく回そう。  
ボールを外手でつかんで大きく回す。

受け取ったらしっかりとつかんで後の人へおくらう。  
みんなで挑戦

腕を開れないように回したり、転がしたりすること。

指先のポイント  
指先をしっかりと立てて回したり、押し出すように転がしたりする。

腕がぶつかる場所を変えて

腕から離れすぎないようにして回そう。

ボールのくさり  
腕がぶつかる場所を変えて

用具をくぐる、跳ぶなどの動き

なわの動きをよく見て回そう。

ゲームをしてみよう

記録に挑戦  
30秒で何回くぐるか、何回回すかを記録しよう。

大きな波・小波をしたり、回っているなわをくぐり抜けたりすること。

指先のポイント  
大きな波・小波は、なわの真ん中から近づいてきたらお尻で踏んで、くぐり抜けは、なわの真ん中を踏んでくぐり抜けよう。

玉を持ってお尻で踏んだり、くぐり抜けて円の中心に玉を置いてみる。勝負を決めよう。

みんなで声をかけ合いながら挑戦してみよう。

用具を運ぶなどの動き

ボールが乗っている指を平らにしよう。

二人で息を合わせよう。ボールを動かすようにしよう。

二人組で  
はさんで

ボールをはさんで指に力を入れよう。

両手や両足裏にボールをはさんで動かそう。  
※中学年の例示

体のいろいろな場所に付けて運んでみよう。  
右足で、背中、

ボールを押す強さを工夫してみよう。

姿勢を変えて

跳ぶ

ボールを動かすようにしよう。みんなで息を合わせよう。

みんなで挑戦

友達と背中などでボールをはさんで、いろいろな方向に運ぶこと。

指先のポイント  
ボールをはさんで指の間に力を入れて動かそう。

大きなボールをみんなで運んでみよう。  
両手でつかんで運ぶ。

いろいろなコースでジグザク、くねくね、コーンをまわって、





### バランスをとりながら移動するなどの動き



安全のためにマットを敷くほどの高さをする。

物・数を  
変えて



動きのポイント  
・数方にかき入れて歩く。

物を持ったり、つかいながら、バランスをとりながら歩いたり走ったりすること。

2人組で



ボールを受けた瞬間の姿勢を覚かしらばら。



物・数・  
座位を  
変えて



動きのポイント  
・ボールを肩に押しつけるように歩く。

2人組で



動きのポイント  
・ジグザクコース  
・ハードルコース  
・列進コースに  
挑戦。

### 用具を操作しながら移動するなどの動き



道具を  
変えて



動きのポイント  
・「1,2」「1,2」とリズムをとる。

2人組で



道具を  
変えて



動きのポイント  
・輪がしっかりと回してから転がす。

リレーで



動きを  
加えて



動きのポイント  
・できるだけボールから目を離さないようにする。投げ上げた方向に簡単に動く。

複数で

