

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】 ・あさ さんぽ 15分 ・ひる なわとび 10分 ・ゆうがた ジョギング 15分 ストレッチ うんどう 20分 など	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
	うんどうの しゅるい	・なわとび ・ストレッチ							
	うんどうし たじかん	30ふん	じかん 時間 ぶん 分	じかん 時間 ぶん 分	じかん 時間 ぶん 分	じかん 時間 ぶん 分	じかん 時間 ぶん 分	じかん 時間 ぶん 分	じかん 時間 ぶん 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。							
	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。

※しょ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	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			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										2
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										1

とくてんひょう (じぶんのとくてんをどうけいしよう)

どうけいてん :	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

声をかけながら、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

いろいろな姿勢で

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。



③まのポイント

・段がずれないように脚を揃える。
・むづさを保ち、相手の背中を自分の背中で押す。

人数を増やして

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。



腰を合わせて立ち上がる。

軽くボールを押すようにしよう。

用具を使って



ボール等をばさんで、

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

足裏で蹴ん張って倒れないようにしよう。



ケンケンパしなが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。



③まのポイント

・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。

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

押されたら足を蹴ん張って、足裏全体でバランスをとろう。

両足を合わせて

声をかけて、リズムを合わせよう。
ケンケンで蹴る。
人数を増やしていく。

両足を止めて

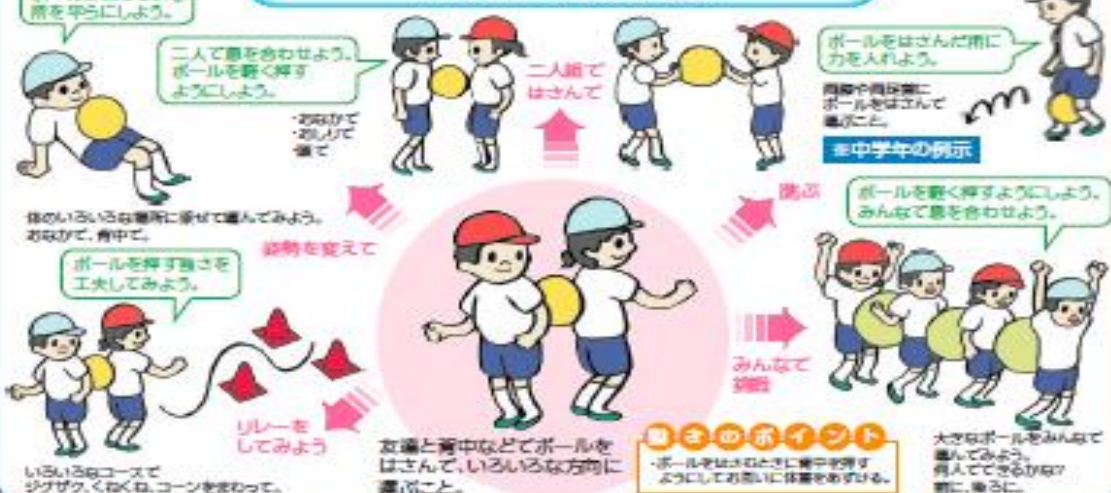


全員でストップ。1人で、数人でつまみついて。

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。

渡るなどの動き





用具を投げる、捕るなどの動き



顔を伸ばす
肩動を使って
真上に投げる
ようにしよう。

落ちてくる速さに
食わはて捕らう。

- ・馬鹿で
- ・お調子で
- ・大きいボールで
- ・小さいボールで
- ・前で

用典を変えて

過去を 加えて

片足を一歩踏み出して
相手が通りやすい道に投げよう。

姿勢を
変えて

上に投げたボールを
両手や片手で捕ること。

- 手をついてから
- 密着から
- 倒れ込んで自分を守る

② 2 のポイント

- ボールの動きに合わせて
- 拳のひらを下に引いて捕る。
- ボールと自分の距離を調整する。

ボールの動きに合わせて
身体ひらき下にかいて走る。

・若一ルと異ナル何物ニ對照する。

ゲームを
してみよう

一瞬断して捕ったり、

二人組で

相手に面を
一歩近づけ
上げよう。

友達に投げてもらったボールを
落とさずにキャッチできたら満点。

※ 中学年の例示

相手に力を入れて腕を投げたり、投げられた腕を握ったりすること。

用具に乗るなどの動き



足場の低い悪い
竹馬などに乗り、
歩くこと。

用具在
家了

要のポイント

・竹馬を竹や藪方に
けむりつけてバクノスモとる。

二人組で

補助する人と意を
あわせよう。

かんぱっくりで
ボールに当たって、
軽く押入ったり
蹴がたりすること

※中学年の例示

友達に援助されながら竹馬や輪車に遊ぶこと。

※中学年の例示

補助の仕方を事前に十分観測する。

人を押す、引く動きや力比べをする動き



人を運ぶ、支える動き



バランスをとりながら移動するなどの動き



片手で棒を持って、
両手にボール。
(両手にボール、
片手に棒、
片手にボール)

物・数を
変えて

安全のためにマットを敷くなどの配慮をする。



箱・かご・棒等を
かついて。

物・数・
座位を
変えて



片手でボールを持って棒・
早物の上やいろいろな
方向へ。

動きの
ポイント
・数方向に力を入れて歩く。

物を持ったり、かついだりして、バランスを
とりながら歩いたり走ったりすること。



ボールを真にかついで
棒・早物の上や
いろいろな方向へ。

動きの
ポイント
・ボールを真に押しつける
ように歩く。



2人組で

・ジグザグコース
・ハードルコース
・側面コース
等に挑戦。

ボールを受けた側頭部を動かしながら。



真に棒をかついてボールを受ける。

・ジグザグコース
・ハードルコース
・側面コースに
挑戦。

2人組で

用具を操作しながら移動するなどの動き



ステップやギャロップで。

後ろ向きで。

動きを
変えて



短なわで跳びながら
歩いたり走ったり
すること。

動きの
ポイント
・「1,2」「1,2」とリズム
をとる。



2人組で

互いに反対の手は相手のなわを持って進む。



輪を跳ぶように跳しながらかる。
ステップやギャロップで。

動きを
変えて



輪を回しながら、
歩いたり走ったり
すること。

動きの
ポイント
・輪をしっかりと回して
から跳ぶ。



リレーで

2人組で

コースを作っておぼろす。手をつないで。



前転して

動きを
変えて



投げ上げたボールを
落とさないように、
いろいろな方向に歩いたり
走ったり回ったりしてから
捕ること。

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

ボールを真上に投げ上げたら、全員が前方に
移動し、前の人の投げ上げたボールを捕る。
ワンバウンドさせるなど投げ方を工夫する。