

じぶん き うんどう
自分で決めた運動がどれだけできるかな？進んで運動しよう。

【中学年

用】

うんどう 運動 と 運動 じかん 時間を書こう	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
【例】	いつ	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方
あさ ・朝 さんぽ 20分	しゅるい 運動の種類	・なわとび 二重とび5回 ・ストレッチ							
ひる ・昼 なわとび 15分	運動した 時間	30分	じかん 時間 分	じかん 時間 分	じかん 時間 分	じかん 時間 分	じかん 時間 分	じかん 時間 分	じかん 時間 分
ゆうがた ・夕方 ジョギング 20分 ストレッチ 20分	運動した 感想	今日は、二重 とび5回とべ ました。							
うんどう 運動 20分 など	おうちの 人の確認	よくがんばり ました。							

※^{からだつくり}運動のページをみたり、今まで^{がくしゅう}学習した^{うんどう}運動を取り^{いれ}入れたりして、^{けいかく}計画を立てて^{うんどう}運動してみましょう。

※^{しょくじ}食事や^{すいみん}睡眠をしっかりとって、^{きそくただ}規則正しい^{せいかつ}生活をしましょう。

なわとび がんばりカード

名前 ()

種目		点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
前 回 し と び	両足とび	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	
	かけ足とび (左右で1回)	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	かた足とび	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	あやとび (交差で1回)	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	
	交差とび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	
	二重とび				1	3	5	10	20	30	50	
	あや二重とび								1	3	5	
	交差二重とび								1	3	5	
後 ろ 回 し と び	両足とび	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	
	かけ足とび (左右で1回)	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	かた足とび	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	あやとび (交差で1回)			1	3	5	10	15	20	25	30	
	交差とび			1	3	5	10	15	20	25	30	
	二重とび								1	3	5	
	あや二重とび										3	
	交差二重とび										3	

得点表 (自分の得点を合計しよう)

合計点: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

級: 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、

人数を増やして



肩を合わせて立ち上がる。

となりの人の肩をグッと引きながら立とう。つま先を合わせよう。

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。

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。



台座でストップ、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。

ケンケンで回る。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。

形真を使って

ボールをあげ上げたりついたりしながら渡る。

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。

いろいろな器具で

タイヤに足が着いたときにバウンスをとろう。

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。
二人で肩ひき合って転がす。

指先に力を入れてつかんでやってみよう。
持ち方を変えて

大ききや重さの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。

1歳児のポイント
手の平をしっかりと握り、握り力を入れて持つようにする。

腕がすき場所を変えて
肘から先でつかんでみよう。

腕の廻り
腕で

腕を回れないように回したり、転がしたりすること。

2歳児のポイント
腕をまっすぐに立てて回したり、押し出すように転がしたりする。

腕の廻り
腕で

腕から離れすぎないようにして転がそう。

ボールを外手で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そう。

受け取ったらしっかりとつかんで後の人へおくそう。
みんなで挑戦

ボールのくさりー

腕の廻り
腕で

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、何回跳ぶか。

大きなわでの大波・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。

1歳児のポイント
大波・小波は、なわの物こつから近づいてきたらおかわりして跳ぶ。くぐり抜けは、なわが輪の形を壊すまでならすぐスタートする。

玉を持っておわを弾んだり、くぐったりして円の中心に玉を置いてみる。勝負を決めたりする。

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筒を平らにしよう。
二人で筒を合わせよう。
ボールを動かすようにしよう。

二人組で
はさんで

ボールをはさんだ筒に力を入れよう。
筒の両側にボールをはこんで動かそう。
※中学年の例示

筒のいろいろな場所に置いて運んでみよう。
おなかで、背中、

筒を変えて
ボールを押す強さを工夫してみよう。

跳ぶ
ボールを動かすようにしよう。
みんなで筒を合わせよう。

リレーをしてみよう
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。

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。

1歳児のポイント
ボールをはさんだときに筒の中を押し出すようにお尻に力をあてよう。

大きなボールをみんなで運んでみよう。
肩に入れて走るか、腕に、後ろに、

自分の真上に投げるように
手のひらを上に向けよう。

用具を投げる、捕るなどの動き

足を伸ばす
足動を使って
真上に投げる
ようにしよう。

まいて

真こらんで
いろいろおまわりで遊んでみよう。

落ちてくる速さに
合わせて捕ろう。

- 真直で
真横で
- 大きいボールで
小さいボールで
転で

用具を変えて

足を伸ばして
真上に投げるようにしよう。

片足を一歩踏み出して
椅子が倒れやすい場所に投げよう。

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。

ポイント

- 足を伸ばし足動を使って投げ上げる。
- ボールの動きに合わせて
手のひらを下に下に向けて捕る。
- ボールと自分の位置を確認する。

ゲームを
してみよう

高さや距離、
姿勢を変えて

二人組で

椅子に向かって
一歩足を
出して
投げよう。

友童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ポイント。

一歩転じて捕ったり、
姿勢を変えたりしてみよう。

※中学年の例示 椅子に向かって輪を投げたり、投げられた輪を捕ったりすること。

男子七足、女子六足を
同時にしよう。

用具に乗るなどの動き

補助する人と息を
合わせよう。

足場の低い思しい
竹馬などに乗り、
歩くこと。

用具を
変えて

ポイント

- 竹馬をやや前方に
かたむけてバランスをとる。

※中学年の例示

二人組で

友童に補助されながら竹馬や一輪車に乗ること。

※中学年の例示 補助の仕方を事前に
十分指導する。

ボールに乗って、
転く男んだり
転がったりすること。

ひんぱんくして

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、片手に棒、片手にボール)

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

片手でボールを持って棒・手荷物の上やいろいろな方向へ。

動きのポイント
・数方にかき入れて歩く。

2人組で

ジグザクコース
・ハードルコース
・列進コース
等に挑戦。

ボールを受けた瞬間の姿勢を崩さないように。

足・かご・棒等をついて。

物・数・座位を
変えて

ボールを真にかついで棒・手荷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

真にかついでボールを受ける。

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

短なわで跳びながら歩いたり走ったりすること。

スキップやギャロップで。

跳ぶ向きを、

変えを
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。

輪を回しながら歩いたり走ったりすること。

輪を横揺りに回しながらスキップやギャロップで。

変えを
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
・輪がしっかりと回してから進める。

リレーで

二人組で

コースを作ってリレーする。手をつないで。

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。

変えを
変えて

回転して

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後、全員が前方に移動し、前の人の投げ上げたボールを捕る。ワンパウンドさせるなど投げ方を工夫する。