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】

運動と運動時間を書こう	項目	例	日 月曜日	日 火曜日	日 水曜日	日 木曜日	日 金曜日	日 土曜日	日 日曜日
【例】 ・朝 さんぽ ２０分 ・昼 なわとび １５分 ・夕方 ジョギング ２０分 ストレッチ 運動 ２０分 など	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
	運動の種類	・なわとび 二重とび５回 ・ストレッチ							
	運動した時間	３０分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
	運動した感想	今日は、二重とび５回とべました。							
	おうちの人の確認	よくがんばりました。							

※体(からだ)つくり運動(うんどう)のページをみたり、今(いま)まで学習(がくしゅう)した運動(うんどう)を取(と)り入(いれ)れたりして、計画(けいかく)を立(た)てて運動(うんどう)してみましょう。
※食事(しょくじ)や睡眠(すいみん)をしっかりとって、規則正(きそくただ)しい生活(せいかつ)をしましょう。

中学年用

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）

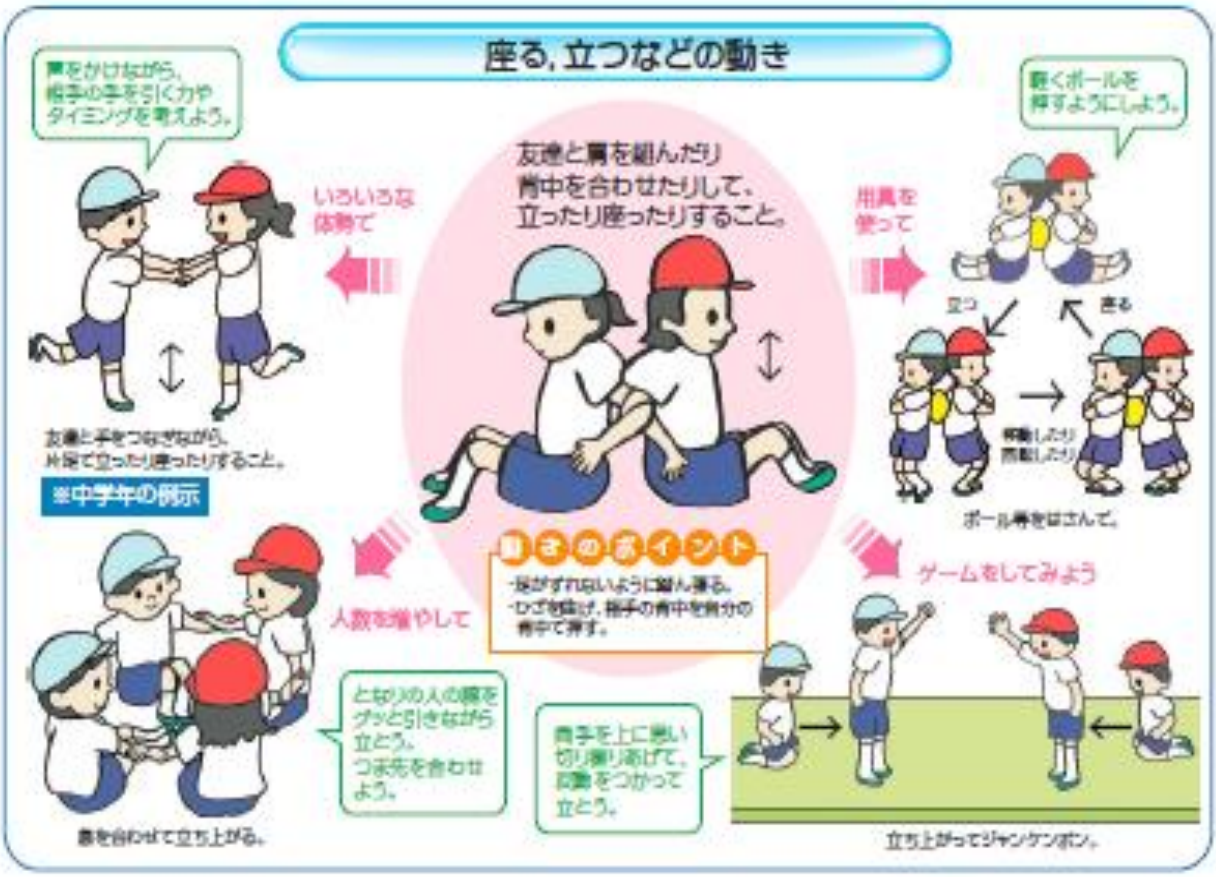
合計点：	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
級：		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	特2	特1

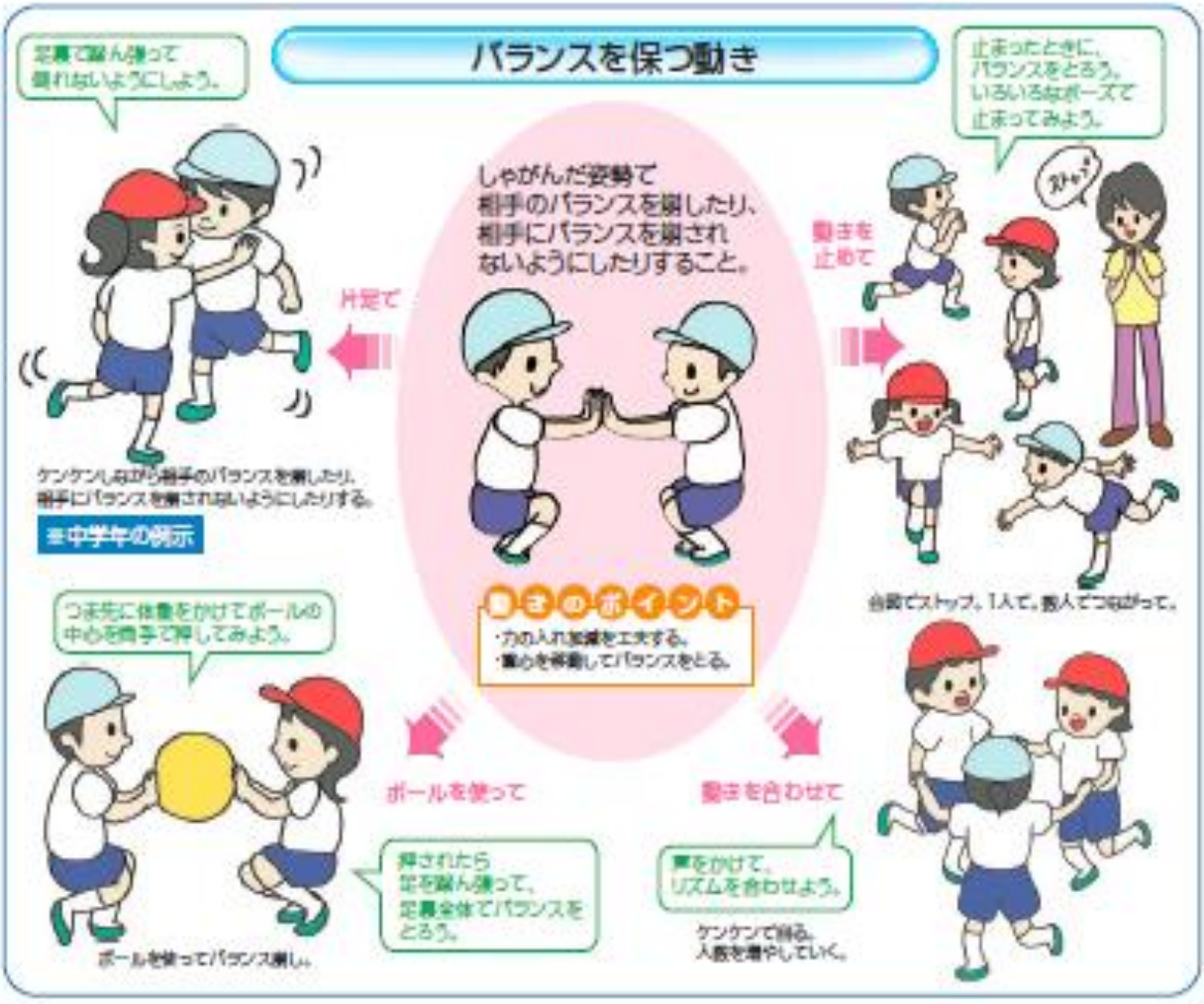
※文字の色：黒…動きの説明　橙色…工夫の視点　緑…教師の言葉かけの例　赤…安全の配慮　中央の絵は小学校学習指導要領解説の例示

体のバランスをとる運動（遊び）

回るなどの動き

寝ころぶ，起きるなどの動き

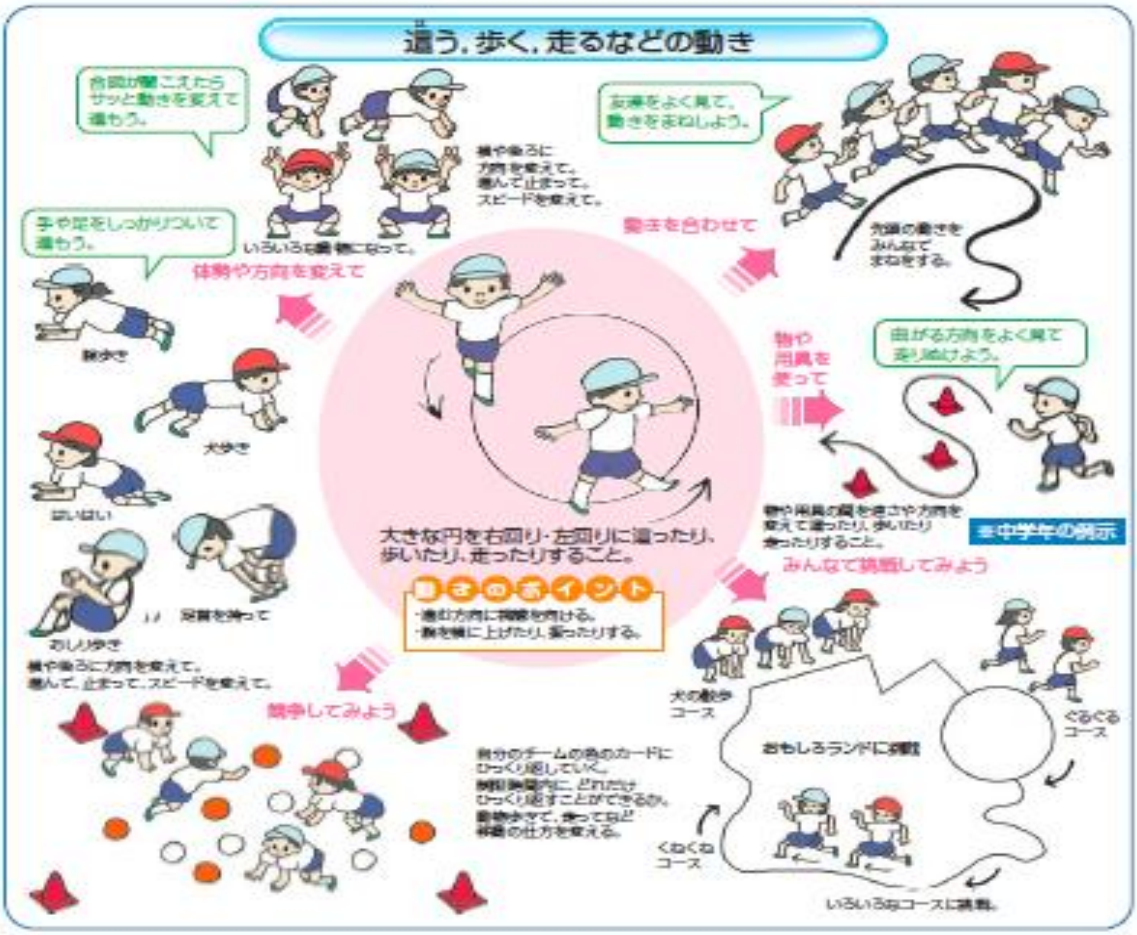

座る，立つなどの動き
友達と肩を組んだり
背中を合わせたりして、
立ったり座ったりすること。
動きのポイント
・反がすれないように踏ん張る。
・ひざを曲げ，相手の背中を自分の
背中で押す。
肩をかけながら、
相手の手を引く力や
タイミングを考えよう。
いろいろな
体勢で
友達と手をつなぎながら、
片足で立ったり座ったりすること。
※中学年の例示
動くボールを
押すようにしよう。
用具を
使って
立つ
座る
押したり
引張したり
ボール等をはさんで。
人数を増やして
となりの人の腰を
グッと引きながら
立とう。
つま先を合わせ
よう。
腰を合わせて立ち上がる。
ゲームをしてみよう
両手を上に思い
切り振り上げて、
反動をつかって
立とう。
立ち上がってジャンケンポン。


バランスを保つ動き
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。
足裏で踏ん張って
倒れないようにしよう。
片足で
ケンケン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
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。
動きを
止めて
ストップ
合図でストップ。1人で。数人でつながって。
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
押されたら
足を踏ん張って、
足裏全体でバランスを
とろう。
ボールを使ってバランス崩し。
動きを合わせて
肩をかけて、
リズムを合わせよう。
ケンケンで移動。
人数を増やしていく。

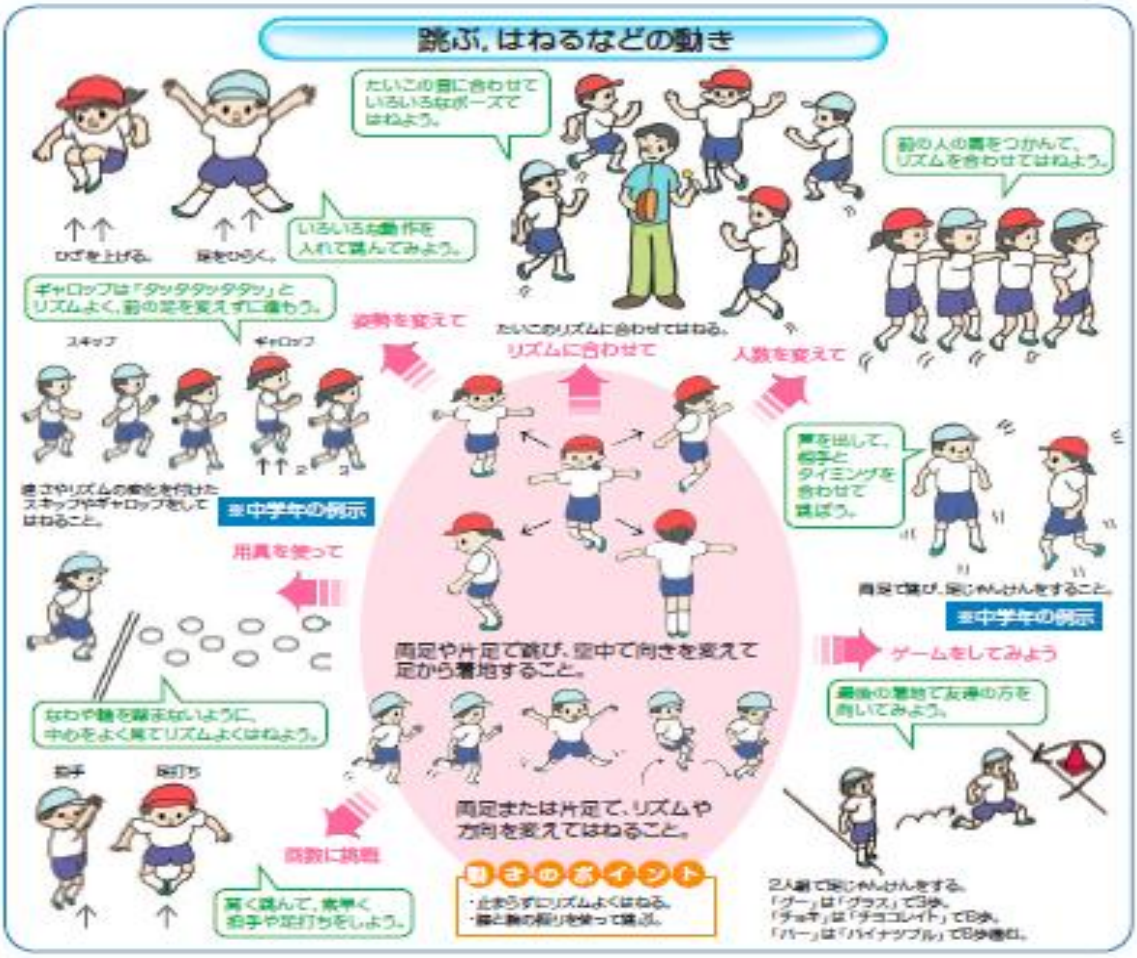
体のバランスをとる運動

体を移動する運動（遊び）

這う，歩く，走るなどの動き

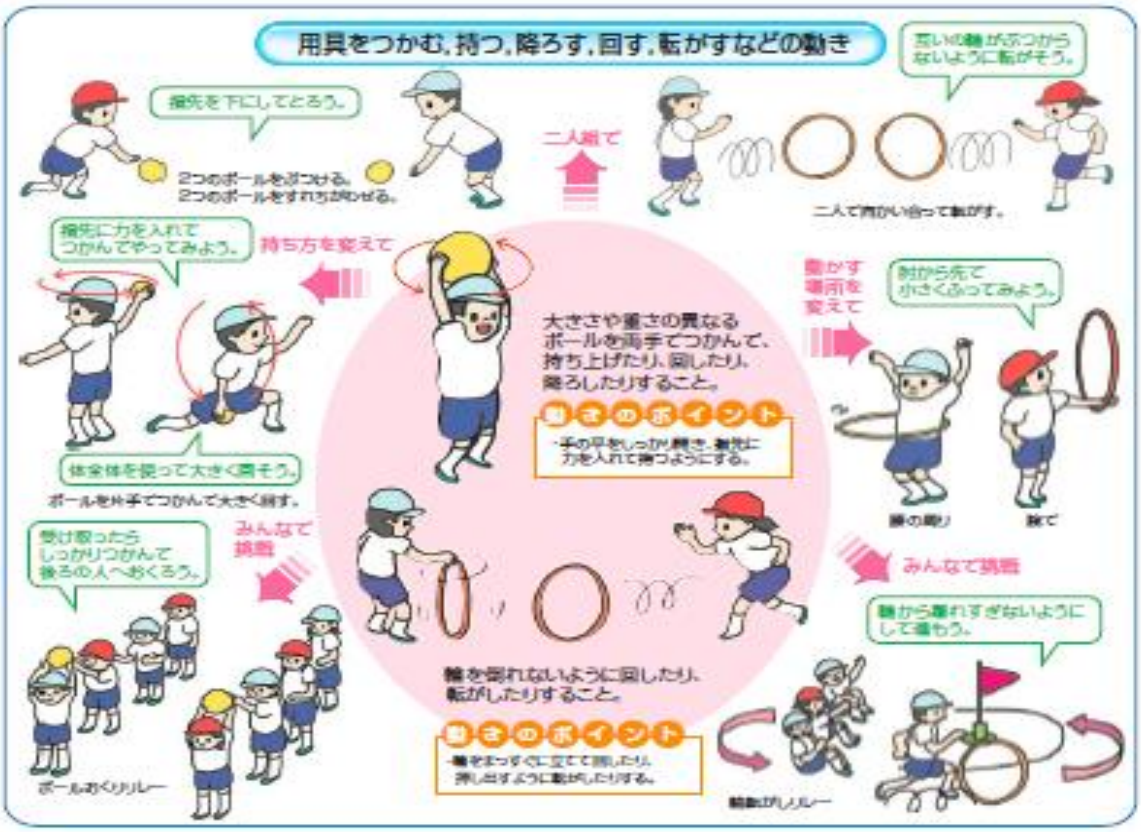


跳ぶ，はねるなどの動き



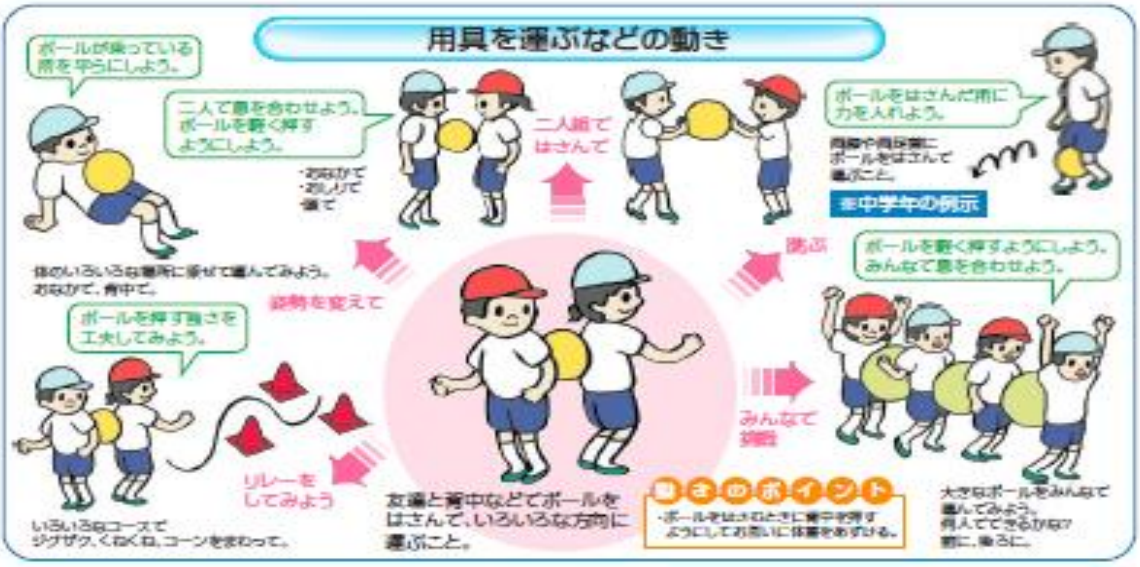
用具を操作する運動（遊び）

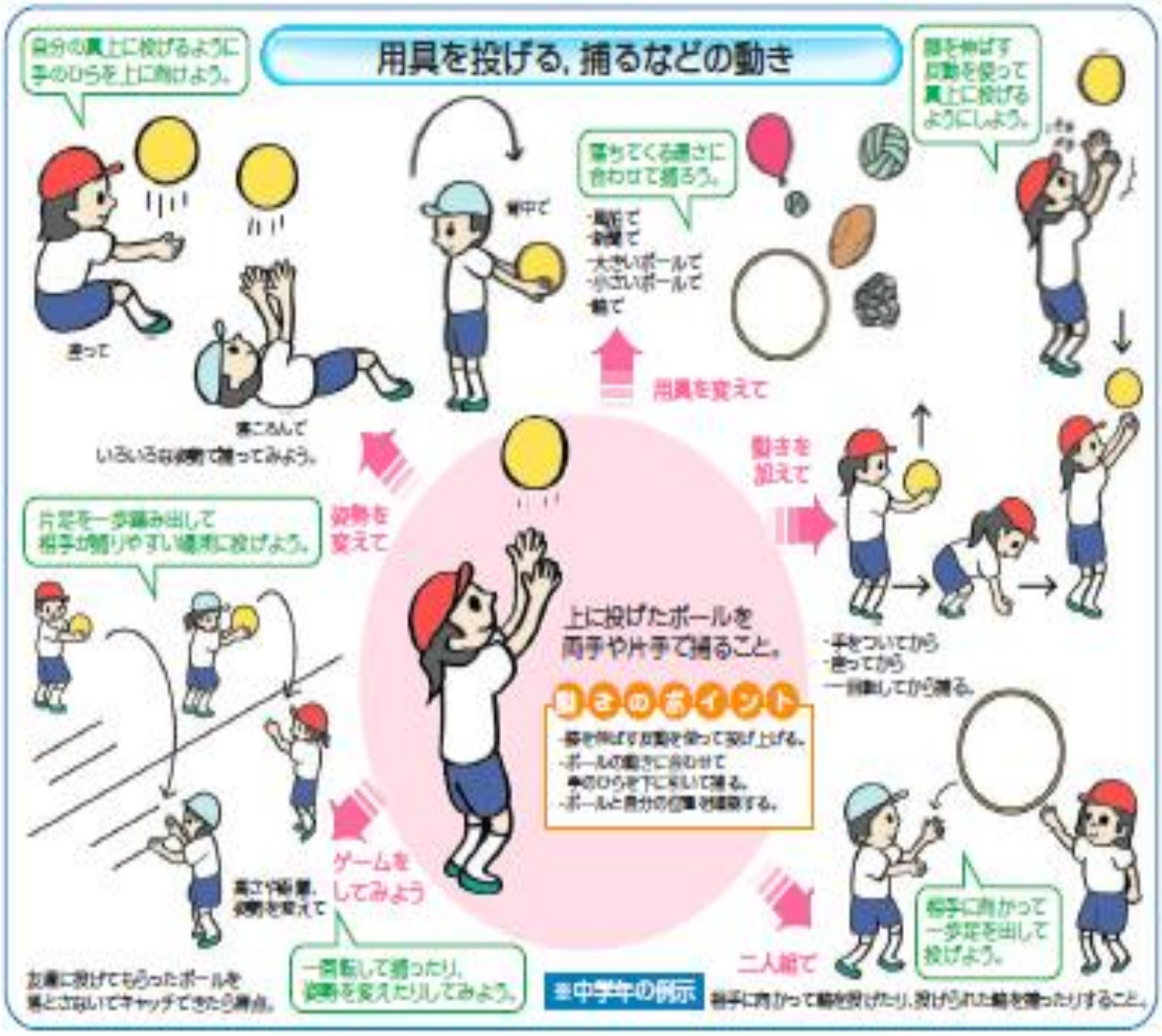
用具をつかむ，持つ，降ろす，回す，転がすなどの動き



用具をくぐる，跳ぶなどの動き

用具を運ぶなどの動き

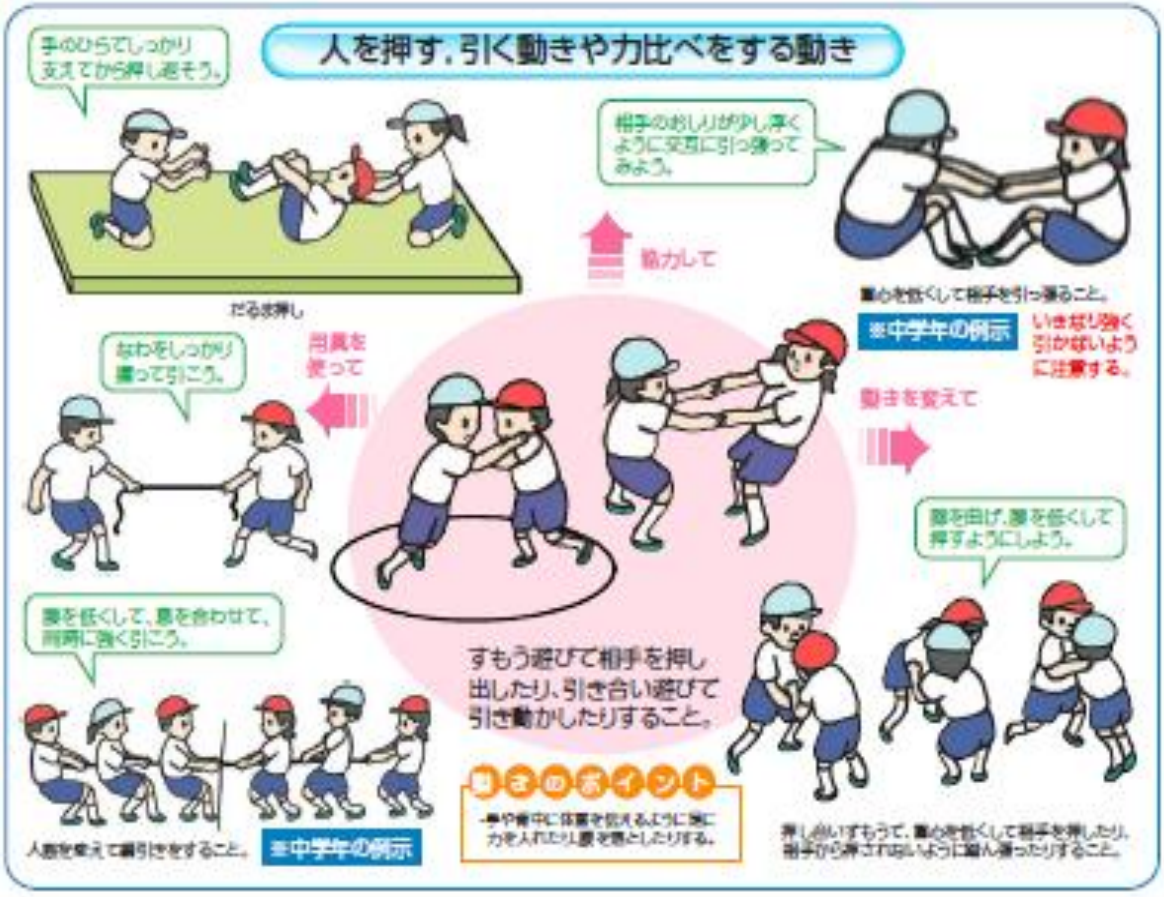



用具を投げる，捕るなどの動き
自分の真上に投げるように手のひらを上に向けよう。
座って
寝ころんで
いろいろな姿勢で捕ってみよう。
背中で
落ちてくる速さに合わせて捕ろう。
・風船で
・綿で
・大きいボールで
・小さいボールで
・輪で
用具を変えて
腕を伸ばす動作を使って真上に投げるようにしよう。
動きを加えて
・手をついてから
・歩いてから
一回転してから捕る。
姿勢を変えて
片足を一歩踏み出して相手が捕りやすい場所に投げよう。
高さや距離，姿勢を変えて
ゲームをしてみよう
友達に投げてもらったボールを落とさないでキャッチできたら得点。
一回転して捕ったり，姿勢を変えたりしてみよう。
上に投げたボールを両手や片手で捕ること。
捕るのポイント
・腕を伸ばす動作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向けて捕る。
・ボールと自分の位置を確認する。
二人組で
相手に向かって一歩足を出して投げよう。
※中学年の例示
相手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。

用具に乗るなどの動き
右手右足，左手左足を同時に出そう。
かんぱっくりで
Gボールに乗って，軽く弾んだり動かったりすること。
※中学年の例示
足場の低い崩しい竹馬などに乗り，歩くこと。
用具を変えて
乗るのポイント
・竹馬をやや前方にかたむけてバランスをとる。
二人組で
補助する人と息を合わせよう。
友達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。

力試しの運動（遊び）

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

基本的な動きを組み合わせる運動（2つ以上の動きを同時に行ったり、連続して行ったりする運動）

バランスをとりながら移動するなどの動き

物・数を変えて

片手でボールを持って前・平均台の上やいろいろな方向へ。

動きのポイント
・勢いをつけて持つ。

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。

2人組で

ボールを受けたお関係を重かしながら。

箱・かご・棒等をかついで。

物・数・部位を変えて

ボールを頭にかついで前・平均台の上やいろいろな方向へ。

動きのポイント
・ボールを頭に押しつけるように持つ。

用具を操作しながら移動するなどの動き

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。

二人組で

互いに内側の手は相手のなわを持って進む。

動きを変えて

輪をしっかりと回してから動き出す。

リレーで　二人組で

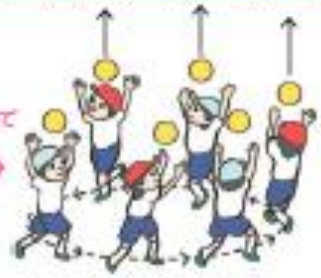
コースを作って折り返す。　手をつないで。

動きを加えて

投げ上げたボールを落さないように、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。投げ上げた方向に素早く動く。

連続で



ボールを真上に投げ上げたら、手順が前方に移動し、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。