

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。

【高学年

用】

うんどう うんどうじかん 運動と運動時間 か 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	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 20分	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
ゆうがた ・夕方 ジョギング 20分 ストレッチ 20分 うんどう 運動 20分 など	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。							

※体づくり運動のページをみたり、今での学習した運動を取り入れたたりして、計画を立てて運動してみましょう。

※食事や睡眠をしっかりとして、規則正しい生活をしましょう。

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	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220
	かけ足とび (左右で1回)	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
	かた足とび	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
	あやとび (交差で1回)	10	15	20	25	30	35	40	45	50	60
	交差とび	10	15	20	25	30	35	40	45	50	60
	二重とび				5	10	20	30	50	50	60
	あや二重とび								5	10	15
	交差二重とび								5	10	15
後 ろ 回 し と び	両足とび	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220
	かけ足とび (左右で1回)	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
	かた足とび	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
	あやとび (交差で1回)			5	10	15	20	25	30	35	40
	交差とび			5	10	15	20	25	30	35	40
	二重とび								3	6	10
	あや二重とび									3	6
	交差二重とび									3	6

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

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

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。



※中学年のポイント

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

人数を増やして



肩を合わせて立ち上がる。

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、両脚をつかって立とう。

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

足裏で地面を感じ、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こと。

※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。



※中学年のポイント

・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

押されたら足を踏ん張って、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。
ケンケンで踏む。
人数を増やしていく。

両足を止めて

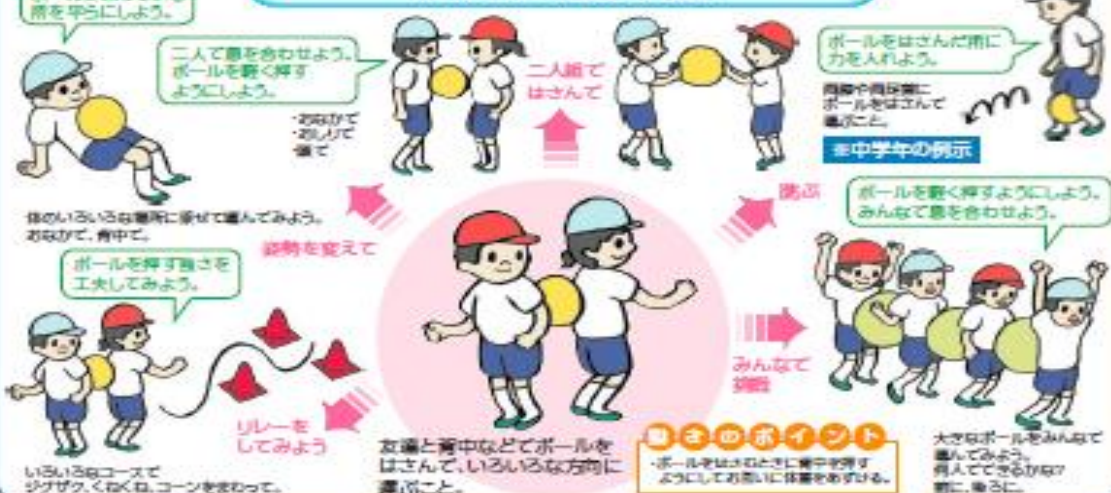


全員でストップ。1人で、数人でつなげて。

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

用詞を変えて

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

ゲームを
してみよう

一瞬転じて捕ったり、

二人組で

相手に面を
一歩近づけ
上げよう。

友蔵に投げてもらったボールを
真とさおいてキャッチできたの喜び

※ 中学年の提示

相手に力をつけて敵を倒せたり、倒けろよした敵を倒ったりすること。

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

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

補助する人と意を
あわせよう。

Gボールに当たって、
軽く弾んだり
跳がったりすること

かんぽーくして

※中学年の例示

友誼に援助されながら竹馬や一輪車に遊ぶこと。

※中学年の例示

補助の仕方を事前に十分把握する。

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。

ボールを受けた側面から歩かしながら。



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。



輪を跳ぶように跳びながら走る。
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。