

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	日曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	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
・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							
・昼 なわとび 15分	運動した時間	30分	時間 分						
・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。							
運動 20分 など	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、今まで学習した運動を取り入れたりして、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って、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		回数									
		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、



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。

脚まを合わせて

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。

器具を使って

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き直せよう。

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。
二人で肩ひき合って転がす。

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ろの人へおくらう。
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箱を平らにしよう。

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

ボールをはさんだ箱に力を入れよう。

両手や両足裏にボールをはこんで動かそう。
※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。

リレーをしてみよう

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
ボールをはさむときに背中を押すようにしてお腹に体重をおかす。

大きなボールをみんなで運んでみよう。
両手でつかむか、背中に乗る。

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、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。

ボールを受けたお隣さんをさがしながら。

箱・かご・棒等をついて。

物・数・座位を
変えて

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。

動きのポイント
・ボールを真にかついで、手荷物の上やいろいろな方向へ。
・ボールを真に押しつけるように歩く。

2人組で

箱に棒をついてボールを受ける。

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、

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遊ぶ。

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歩く、スキ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
・輪がしっかりと回してから動かす。

リレーで

二人組で

コースを作ってやり返す、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。

動きを加えて

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

二人組で

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。ワンバウンドさせるなど投げ方を工夫する。