

じぶん き うんどう すす 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
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 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 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										
		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

**合脚に合わせて、体をひねって、全身を回ろう。**

みんなで1回回してポーズ。

**床を手や足で思い切り押して、体を小さくして回ろう。**

おしりや背中を軸にして。

**片足を軸にして、右回り・左回りに回ること。**

**みんなできっしょに**

つま先に力を入れよう。1回転ごとに止まって、ポーズを決めよう。

**片足を軸にして、回りはがら回すこと。**

※中学年の例示

**足さのポイント**

- ・両足を揃えて回る。
- ・回る方向に足を揃えて体をひねる。

**低姿勢で**

タイミングを合わせて順番に回ろう。

**ゲームをしてみよう**

1回回してジャンケンポン。

**用具を使って**

棒を置いたらつま先でぐるぐる回そう。

1人で、自分の棒を立てたまま回す。1回回して棒が倒れないようにキャッチする。

**初級する**

寝ころぶ、起きるなどの動き

**体をなるべく小さくして横に回ろう。**

足と手をついて、小さく回って転がる。

**姿勢を変えて**

**足裏を合わせて座り、両手で足を持ち、背中を床に接触しながら回り、起きること。**

**足を振り回した状態で手を動かして、手を引き寄せながら、かけ声をかけておそろいの動きに合わせて起き上がる。**

**人数を増やして**

**自分のおへそを見よう。**

手を上にあげて、足裏をつけてみよう。

友達と両手をつなぎながら、おそろいになり、動かしたり、起きたりする。

※中学年の例示

**足さのポイント**

- ・重心を徐々に回る方向に移動させる。
- ・寝ころぶ向きを揃えて起きる。

**ゲームをしてみよう**

ゆりかごのあと、立ち上がりジャンケン。

## 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を揃える。  
・むづさを除け、相手の背中を自分の背中で押す。

となりの人の肩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

足裏で蹴ん張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

押されたら足を蹴ん張って、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。

ケンケンで揺る。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。

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。

形真を使って

足元に注意しながらボールを見よう。

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。

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。

指先に力を入れてつかんでやってみよう。  
持ち方を覚えて

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

腕を回れないように回したり、転がしたりすること。

**3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。

腕の廻り  
腕で

腕の廻り  
腕で

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、何回回して回れるか。

大きなわての大波・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回る。時間を決めて回そう。

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。

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。

みんなで挑戦

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。  
両人でできるかな? 前に、後ろに。

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、





### 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。

高さの  
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ければ。

箱・かご・棒等をついて。

物・数・  
座位を  
変えて

物を持ったり、つかいだして、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、手荷物の上やいろいろな方向へ。

高さの  
ポイント  
・ボールを真に押しつけるように歩く。

2人組で

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。

2人組で

### 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。

スナップやギャロップで。

跳ぶ向きで。

器具を  
変えて

短なわで跳びながら歩いたり走ったりすること。

高さの  
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歩いたり走ったり。

スナップやギャロップで。

器具を  
変えて

輪を回しながら歩いたり走ったりすること。

高さの  
ポイント  
・輪がしっかりと回してから進める。

リレーで

コースを作って走り回る。

二人組で  
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。

跳ぶ高さ

器具を  
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。

高さの  
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。