



小・中学校9年間を見通した体力・運動能力の向上を目指した実践教材

こうちの子ども 体力・運動能力向上 プログラム



令和4年3月

高知県教育委員会

はじめに

高知県教育委員会では、令和2年度から令和5年度までの4年間を期間として、第2期の教育等の振興に関する施策の大綱（教育大綱）と、第3期の高知県教育振興基本計画（基本計画）を定め、知・徳・体の各分野で基本目標を設定するとともに、PDCA サイクルによる進捗状況のチェックを行いながら様々な取組を進めています。

体の分野においては、生涯にわたってたくましく生き抜いていくための基礎となる、体力や健康的な生活習慣を身に付けさせることを目標に定め、系統的な体力・運動能力の育成に向けて取り組むこととしています。このことは、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中において、児童生徒が安定した学校生活を送るために欠かせないことでもあります。

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、2年ぶりに実施された「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、調査開始以降初めて、小・中学校の男女ともに体力合計点が全国平均を上回る結果となりました。しかしながら、令和元年度と比べると全国の体力合計点は低下しており、本県においても中学校は男女ともやや上回る結果となったものの、小学校は男女ともやや下回っています。また、ABCDEの5段階で評価した体力の総合評価のうち、下位のDE群の割合や、1週間の総運動時間が60分未満の割合についても以前からの課題であり、改善は見られるものの、引き続き取組が必要な状況です。

そこで、小学校低学年及び中学年の児童が、積極的に外遊びや運動に親しむ習慣や基本的な動きを身に付けるとともに、小学校高学年及び中学校の児童生徒が体力を高めることができるよう、学習指導要領解説で示されている運動（遊び）や平成21年度に作成した「<動けるからだ>を育てるための『体力アップ75プログラム』」をもとに、小・中学校9年間を見通した体力・運動能力の向上のための指導資料として、「こうちのこども体力・運動能力向上プログラム」を作成しました。

本プログラムは、有識者や県下の小、中学校の先生方の協力のもと、体力・運動能力を計画的・継続的・包括的に向上させるための運動をまとめた解説書と映像資料で構成されたもので、県下の学校に配布するとともに、「高知家まなびばこ」に掲載するようにします。1人1台タブレット端末にて視聴することが可能なので、先生も児童生徒も「いつでも・どこでも」動きを確認し、運動に取り組むことができます。プログラムでは、児童生徒が体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら体力・運動能力の向上に取り組むことができるよう、120の運動を取り上げています。

各学校において、本プログラムの活用を学校経営計画「体」の取組に位置付け、組織的に取り組むことで、発達段階に応じて身に付けておくべき基本的な動きを児童生徒が楽しく習得するとともに、運動に対する苦手意識を克服でき、体力・運動能力が向上されます。さらに、そのことにより中学校の運動部活動における競技力向上にもよい結果として表れることを期待しています。

終わりに、本プログラムの作成にあたりご尽力いただきました皆様に、心から感謝申し上げます。

目次

プログラムの内容及び活用方法	1
運動一覧	2
実施例 [運動領域別]	4
プログラムメニュー	5
運動の内容	7
協力者一覧	128

プログラムの内容

このプログラムでは、小学校第1学年から中学校第3学年までを4つの段階に分け、それぞれの発達段階において取り組む運動を、体力要素ごとに分けて示しています。ただし、運動には複数の体力要素の向上が期待されるものが多く、プログラムの中では関連するものを全て記載しています。

平衡性	からだのバランスを保つ能力
巧緻性	からだを器用に巧みに動かす能力
敏捷性	運動をすばやく行う能力
柔軟性	関節と筋肉をどこまで動かせるかというからだの柔らかさを示す能力
全身持久力	歩や走などの全身を移動させる運動を長く続ける能力
筋持久力	動作を繰り返すときに必要な力で、筋力を長く出し続ける能力
筋力	筋肉が収縮することによって生じる力で、運動を力強く行う能力
瞬発力	跳んだり、投げたりするときに必要な力で、瞬間的に大きな力を出して運動を行う能力

【8つの体力要素】 ～高知県教育委員会『体力アップ75プログラム』～

また、それぞれの運動について、運動の行い方や実施上の留意点等を紹介しています。さらに、一人一台端末等を使用し、児童生徒が自分で確認できるよう、「高知家まなびばこ」に運動動画を掲載しています。

【プログラムメニュー (P5) の見方】 例) 2 ケンパー跳び [体/陸上] (+巧・瞬)

この運動は体づくり運動や陸上運動領域等の授業で実施することが考えられます。この運動を行うことにより、平衡性に加えて巧緻性や瞬発力の高まりが期待されます。

プログラムの活用方法

このプログラムは、体育、保健体育の授業の中で、目的に応じて主運動につながる導入や主運動として行うことができる他、体育的活動として行うことができます。また、休み時間及び放課後に遊びの中で行うことも可能です。

実施の際には、児童生徒がそれぞれの運動が持つおもしろさを味わい、楽しみながら動きを身に付けたり、運動を工夫して行ったり、ねらいに応じて自らの体力を高められたりするように留意し、指導者から一方的に提示された運動を行うだけにならないようにしてください。

体力の向上については、心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、「体づくり運動」の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、様々な基本的な体の動きを身に付けるようにするとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識できるようにする。また、「体づくり運動」以外の運動に関する領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができるようにする。

～小学校学習指導要領（平成29年告知）解説 体育編・中学校学習指導要領（平成29年告知）解説 保健体育編～
（_____部分は小学校のみの記述）

運動一覧

1	ケンケンだるまさんが転んだ
2	ケンパー跳び
3	だるま転がり
4	ひざ歩き
5	背支持倒立
6	おもしろ前回り
7	カエルの足打ち
8	カエルの逆立ち
9	壁登り逆立ち
10	ケンケン手押し相撲
11	平均台わたり
12	平均台陣取りゲーム
13	平均台ステップ
14	頭倒立
15	壁倒立
16	逆立ち足チェンジ
17	前進！はさみ逆立ち
18	壁登り逆立ちじゃんけん
19	ペア片足しゃがみ
20	平均台キャッチボール
21	補助倒立
22	かかしキャッチ
23	片足平均立ち
24	帯引きバランス崩し
25	いろいろスキップ
26	おしりウォーキング
27	川わたり鬼ごっこ
28	リズムジャンプ
29	なわとび操作術
30	大波小波

31	うさぎ跳び
32	ゆりかご
33	跳び箱ジャンプ、ぴた！
34	連続馬跳び
35	ゴム跳び
36	ワンバンキャッチ
37	的当てゲーム
38	つばめの着陸
39	マリオネットステップ
40	背中でスタンドアップ
41	フープ足回し
42	ワンバウンド・ホールインワン
43	空中ボールキャッチ
44	ペアパス
45	ポジションチェンジパス
46	ペアボール運び
47	ひざ立ち投げ
48	グーパーリズムジャンプ
49	つま先合わせでスタンドアップ
50	ペアなわとび（2 in 1）
51	移動チームなわとび
52	長なわひょうたん跳び
53	バックスピフープジャンプ
54	前転ボールキャッチ
55	ドリブル鬼ごっこ
56	クルクルスロー
57	バンバンスロー
58	シャトルキャッチ
59	リズムボールエクササイズ
60	飛行機かけっこ

61	一人ボールキャッチ
62	ボールストップゲーム
63	じゃんけんシェイクハンズ
64	マーカーオセロゲーム
65	じゃんけん追いかけて鬼ごっこ
66	しっぽとり
67	すり抜け鬼ごっこ
68	三角かけっこ
69	シャトル投げ（雪合戦）
70	回転フープステップ
71	回転フープくぐり
72	手つなぎ足タッチ
73	後出し足じゃんけん
74	チームパス鬼ごっこ
75	ねことねずみ
76	足はしごレース
77	ジグザグポイントタッチ
78	ポジションチェンジフープ
79	ボール集めゲーム
80	タオル取りゲーム
81	ラダーステップ
82	ジャックナイフストレッチ
83	なべなべ底抜け
84	ぎっこんぱったん
85	ペアブリッジくぐり
86	ブリッジムーブ
87	携帯電話に変身ストレッチ
88	ペアストレッチ
89	ボール世界一周
90	チームブリッジくぐり

91	前屈お手玉移動
92	リンボー
93	ボールパスストレッチ
94	じゃんけん開脚
95	動物歩き
96	短なわ組み合わせ跳び
97	ライン上鬼ごっこ
98	おもしろ鬼ごっこ
99	ワニさんじゃんけん
100	鉄棒変身じゃんけん
101	ろくぼく（うんてい）足じゃんけん
102	新聞紙走り
103	しっぽ走
104	腕支持リズムジャンプ
105	○分間走
106	馬跳び&股くぐり
107	ボール足わたし
108	バーピージャンプ
109	マット川わたり
110	正座ジャンプ
111	ふってふってバックジャンプ
112	足じゃんけん
113	グリコじゃんけん
114	トラクターじゃんけん
115	丸太転がし
116	息を合わせて！ボールよけゲーム
117	3人組大ジャンプ
118	腕立て伏せ
119	ツイスティングクランチ
120	バウンディング

実施例 [運動領域別]

体づくり運動系 (小) / 体づくり運動 (中)

1 ケンケンだるまさんが転んだ 2 ケンパー跳び 3 だるま転がり 4 ひざ歩き 10 ケンケン手押し相撲
11 平均台わたり 12 平均台陣取りゲーム 13 平均台ステップ 19 ペア片足しゃがみ 20 平均台キャッチボール
22 かかしキャッチ 25 いろいろスキップ 26 おしりウォーキング 27 川わたり鬼ごっこ 28 リズムジャンプ
29 なわとび操作術 30 大波小波 32 ゆりかご 36 ワンバンキャッチ 37 的当てゲーム 39 マリオネットステップ
40 背中でスタンドアップ 41 フープ足回し 42 ワンバウンド・ホールインワン 43 空中ボールキャッチ
44 ペアパス 45 ポジションチェンジパス 46 ペアボール運び 47 ひざ立ち投げ 48 グーパーリズムジャンプ
49 つま先合わせでスタンドアップ 50 ペアなわとび (2in1) 51 移動チームなわとび 52 長なわひょうたん跳び
53 バックスピンフープジャンプ 54 前転ボールキャッチ 56 クルクルスロー 57 バンバンスロー 58 シャトルキャッチ
59 リズムボールエクササイズ 61 一人ボールキャッチ 62 ボールストップゲーム 63 じゃんけんシェイクハンズ
64 マーカーオセロゲーム 66 しっぽとり 68 三角かけっこ 70 回転フープステップ 71 回転フープぐり
72 手つなぎ足タッチ 73 後出し足じゃんけん 76 足はしごレース 77 ジグザグポイントタッチ
78 ポジションチェンジフープ 79 ボール集めゲーム 81 ラダーステップ 82 ジャックナイフストレッチ
83 なべなべ底抜け 84 ぎょこんぱつたん 85 ペアブリッジぐり 86 ブリッジムーブ 87 携帯電話に変身ストレッチ
88 ペアストレッチ 89 ボール世界一周 90 チームブリッジぐり 91 前屈お手玉移動 92 リンボー
93 ボールパスストレッチ 94 じゃんけん開脚 95 動物歩き 96 短なわ組み合わせ跳び 97 ライン上鬼ごっこ
98 おもしろ鬼ごっこ 99 ワニさんじゃんけん 101 ろくぼく (うんてい) 足じゃんけん 102 新聞紙走り
103 しっぽ走 104 腕支持リズムジャンプ 105 ○分間走 106 馬跳び & 股ぐり 107 ボール足わたし
108 バーピージャンプ 112 足じゃんけん 113 グリコじゃんけん 114 トラクターじゃんけん 115 丸太転がし
116 息を合わせて! ボールよけゲーム 117 3人組大ジャンプ 118 腕立て伏せ 119 ツイステイングクランチ

器械運動系 (小) / 器械運動 (中)

3 だるま転がり 4 ひざ歩き 5 背支持倒立 6 おもしろ前回り 7 カエルの足打ち 8 カエルの逆立ち
9 壁登り逆立ち 14 頭倒立 15 壁倒立 16 逆立ち足チェンジ 17 前進! はさみ逆立ち
18 壁登り逆立ちじゃんけん 21 補助倒立 23 片足平均立ち 31 うさぎ跳び 32 ゆりかご
33 跳び箱ジャンプ、ひた! 34 連続馬跳び 38 つばめの着陸 85 ペアブリッジぐり 86 ブリッジムーブ
90 チームブリッジぐり 92 リンボー 95 動物歩き 100 鉄棒変身じゃんけん 106 馬跳び & 股ぐり
109 マット川わたり 110 正座ジャンプ 111 ふってふってバックジャンプ 119 ツイステイングクランチ

陸上運動系 (小) / 陸上競技 (中)

2 ケンパー跳び 25 いろいろスキップ 35 ゴム跳び 36 ワンバンキャッチ 37 的当てゲーム
42 ワンバウンド・ホールインワン 47 ひざ立ち投げ 56 クルクルスロー 57 バンバンスロー 60 飛行機かけっこ
65 じゃんけん追いかけ鬼ごっこ 68 三角かけっこ 69 シャトル投げ (雪合戦) 75 ねことねずみ
76 足はしごレース 80 タオル取りゲーム 81 ラダーステップ 102 新聞紙走り 103 しっぽ走
113 グリコじゃんけん 119 ツイステイングクランチ 120 バウンディング

ボール運動系 (小) / 球技 (中)

36 ワンバンキャッチ 37 的当てゲーム 44 ペアパス 47 ひざ立ち投げ 55 ドリブル鬼ごっこ 56 クルクルスロー
57 バンバンスロー 58 シャトルキャッチ 59 リズムボールエクササイズ 61 一人ボールキャッチ
62 ボールストップゲーム 64 マーカーオセロゲーム 65 じゃんけん追いかけ鬼ごっこ 66 しっぽとり
67 すり抜け鬼ごっこ 68 三角かけっこ 69 シャトル投げ (雪合戦) 74 チームパス鬼ごっこ
77 ジグザグポイントタッチ 79 ボール集めゲーム 81 ラダーステップ 97 ライン上鬼ごっこ 98 おもしろ鬼ごっこ

表現運動系 (小) / ダンス (中)

1 ケンケンだるまさんが転んだ 28 リズムジャンプ 49 つま先合わせでスタンドアップ 96 短なわ組み合わせ跳び

武道 (中)

24 帯引きバランス崩し 115 丸太転がし 118 腕立て伏せ 119 ツイステイングクランチ

【こうちの子ども体力・運動能力向上プログラム メニュー】

運動特性	体力要素	就学前	基本的な体の動きを身に付ける（楽しさを味わいながら）		動きの質を高める・組み合わせで行う		ねらいに応じて動きを高める		ねらいや体力の程度に応じて組み合わせる		計画的に高める	新体力テスト項目
			小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2		
バランスの良さ	平衡性（平）	「幼児期運動指針」に沿った、身体を使った遊びや日常生活の中で多様な動きを自然に身に付けていけるような取組（運動遊びプログラム）の活用等	1 ケンケンだるまさんが転んだ【体/表現】 2 ケンパー跳び【体/陸上】（+巧・瞬） 3 だるま転がり【体/器械】（+巧・筋） 4 ひざ歩き【体/器械】（+巧） 5 背支持倒立【器械】（+巧・筋） 6 おもしろ前回り【器械】（+巧） 7 カエルの足打ち【器械】（+筋） 8 カエルの逆立ち【器械】（+筋） 9 壁登り逆立ち【器械】（+巧・筋）		10 ケンケン手押し相撲【体】（+筋） 11 平均台わたり【体】 12 平均台陣取りゲーム【体】 13 平均台ステップ【体】（+巧） 14 頭倒立【器械】（+巧・筋） 15 壁倒立【器械】（+巧・筋） 16 逆立ち足チェンジ【器械】（+巧・筋） 17 前進！（はさみ逆立ち）【器械】（+巧・筋） 18 壁登り逆立ちじゃんけん【器械】（+巧・筋）		19 ペア片足しゃがみ【体】（+巧・筋） 20 平均台キャッチボール【体】（+巧） 14 頭倒立【器械】（+巧・筋） 15 壁倒立【器械】（+巧・筋） 21 補助倒立【器械】（+巧・筋）		19 ペア片足しゃがみ【体】（+巧・筋） 22 かかしキャッチ【体】（+筋） 23 片足平均立ち【器械】 21 補助倒立【器械】（+巧・筋） 24 帯引きバランス崩し【武道】（+筋持）			
			25 いろいろスキップ【体/陸上】-----カエルの足打ち----- 26 おしりウォーキング【体】（+筋持） 27 川わたり鬼ごっこ【体】（+平） 28 リズムジャンプ【体/表現】（+敏・持） 29 なわとび操作術【体】（+筋持） 30 大波小波【体】（+持） 31 うさぎ跳び【器械】 32 ゆりかご【体/器械】 33 跳び箱ジャンプ、ぴた！【器械】（+瞬・平） 34 連続馬跳び【器械】（+平） 35 ゴム跳び【陸上】（+平） 36 ワンバンキャッチ【体/陸上/ボール】（+瞬） 37 的当てゲーム【ボール/体/陸上】（+瞬） 38 つばめの着陸【器械】（+平）		25 いろいろスキップ【体/陸上】 28 リズムジャンプ【体/表現】（+敏・持） 39 マリオネットステップ【体】 40 背中でスタンドアップ【体】（+平） 41 フープ足回し【体】（フープ連続回し）（+平） 42 ワンバウンド・ホールインワン【体/陸上】 43 空中ボールキャッチ【体】（+平） 44 ペアパス【体/ボール】（+敏） 45 ポジションチェンジパス【体】（+敏） 46 ペアボール運び【体】 47 ひざ立ち投げ【体/陸上/ボール】（+瞬） 遠投王シャトルスロー【体/陸上/ボール】（+瞬）		48 グーパーリズムジャンプ【体】（+平） 28 リズムジャンプ【体/表現】（+敏・持） 49 つま先合わせてスタンドアップ【体/表現】（+平） 50 ペアなわとび（2 in 1）【体】（+平） 51 移動チームなわとび【体】（+平・敏） 52 長なわひょうたん跳び【体】（+平）（長なわ8の字跳び） 53 バックスピンフープジャンプ【体】（+瞬） 54 前転ボールキャッチ【体】（+平・敏） 55 ドリブル鬼ごっこ【ボール】（+敏） 56 クルクルスロー【体/陸上/ボール】（+瞬） 57 パンパンスロー【体/陸上/ボール】（+瞬）		28 リズムジャンプ【体/表現】（+敏・持） 49 つま先合わせてスタンドアップ【体/表現】（+平） 40 背中でスタンドアップ【体】（+平） 58 シャトルキャッチ【体/ボール】 59 リズムボールエクササイズ【体/ボール】		【反復横とび】 【立ち幅とび】 【ボール投げ】	
リズムの良さ	巧緻性（巧）	60 飛行機かっこ【陸上】（+平）----- 61 一人ボールキャッチ【体/ボール】（+巧） 62 ボールストップゲーム【体/ボール】（+瞬） 63 じゃんけんシェイクハンズ【体】 64 マーカーオセロゲーム【体/ボール】（+巧・持） 65 じゃんけん追いかけて鬼ごっこ【ボール/陸上】（+瞬） 66 しっぽとり【体/ボール】 67 すり抜け鬼ごっこ【ボール】		68 三角かっこ【体/陸上/ボール】（+平・巧）----- 69 シャトル投げ（雪合戦）【陸上/ボール】（+巧・持） 70 回転フープステップ【体】 71 回転フープくぐり【体】（+平） 72 手つなぎ足タッチ【体】（+巧） 73 後出し足じゃんけん【体】（+平） 74 チームパス鬼ごっこ【ボール】（+巧） 75 ねことねずみ【陸上】（+瞬）（20mダッシュ走）		76 足はしごレース【体/陸上】（+巧・平） 77 ジグザグポイントタッチ【体/ボール】（+巧・平） 78 ポジションチェンジフープ【体】（+巧） 79 ボール集めゲーム【体/ボール】（+巧・持） 74 チームパス鬼ごっこ【ボール】（+巧） 80 タオル取りゲーム【陸上】（+巧）（20mダッシュ走）		77 ジグザグポイントタッチ【体/ボール】（+巧・平） 81 ラダーステップ【体/陸上/ボール】 74 チームパス鬼ごっこ【ボール】（+巧） 80 タオル取りゲーム【陸上】（+巧） 65 じゃんけん追いかけて鬼ごっこ【ボール/陸上】（+瞬） 20mダッシュ走【陸上】		【反復横とび】 【50m走】		
		82 ジャックナイフストレッチ【体】----- 83 なべなべ底抜け【体】 84 ぎっこんぱつたん【体】 85 ペアブリッジくぐり【器械/体】（+筋） 86 ブリッジムーブ【器械/体】（+巧） 87 携帯電話に変身ストレッチ【体】		82 ジャックナイフストレッチ【体】----- 88 ペアストレッチ【体】 89 ボール世界一周【体】 90 チームブリッジくぐり【器械/体】（+筋持） 87 携帯電話に変身ストレッチ【体】 91 前屈お手玉移動【体】（+平）		82 ジャックナイフストレッチ【体】 88 ペアストレッチ【体】 89 ボール世界一周【体】 92 リンボー【器械/体】（+平・巧） 91 前屈お手玉移動【体】（+平） 93 ボールパスストレッチ【体】		82 ジャックナイフストレッチ【体】 88 ペアストレッチ【体】 94 じゃんけん開脚【体】（+平・筋持） 89 ボール世界一周【体】 93 ボールパスストレッチ【体】		【長座体前屈】		
体の柔らかさ	柔軟性（柔）	95 動物歩き【体/器械】（+平・巧）----- 96 短なわ組み合わせ跳び【体/表現】（短なわ時間跳び）（+巧） 97 ライン上鬼ごっこ【ボール/体】（+巧） 98 おもしろ鬼ごっこ（手つなぎ鬼・子増やし鬼・ムカゲ鬼）【体/ボール】（+敏） 99 ワニさんじゃんけん【体】（+平） 100 鉄棒変身じゃんけん【器械】（+平）		95 動物歩き【体/器械】（+平・巧）----- 96 短なわ組み合わせ跳び【体/表現】（短なわ時間跳び）（+巧） 101 ぞくぞく（うんてい）足じゃんけん【体】 102 新聞紙走り【体/陸上】（+敏） 103 しっぽ走【体/陸上】（+敏） 104 腕支持リズムジャンプ【体】（+巧）		95 動物歩き【体/器械】（+平・巧）----- 96 短なわ組み合わせ跳び【体/表現】（短なわ時間跳び）（+巧） 101 ぞくぞく（うんてい）足じゃんけん【体】 105 〇分間走【体】（4分間走） 106 馬跳び&股くぐり【体/器械】 107 ボール足わたし【体】（+巧）		95 動物歩き【体/器械】（+平・巧） 96 短なわ組み合わせ跳び【体/表現】（短なわ時間跳び）（+巧） 105 〇分間走【体】（5分間走） 64 マーカーオセロゲーム【体/ボール】（+敏・巧） 79 ボール集めゲーム【体/ボール】（+敏・巧） 108 パーピージャンプ【体】（+瞬）		【上体起こし】 【持久走・20mシャトルラン】		
		109 マット川わたり【器械】（+平・巧） 110 正座ジャンプ【器械】（+平・敏） 111 ふってふってバックジャンプ【器械】（+平・巧） 112 足じゃんけん【体】（+巧） 113 グリコじゃんけん【体/陸上】（+柔）		114 トラクターじゃんけん【体】（+平）----- 113 グリコじゃんけん【体/陸上】（+柔）		114 トラクターじゃんけん【体】（+平） 115 丸太転がし【体/武道】（+筋持） 116 息を合わせて！ボールよけゲーム【体】（+巧）		117 3人組大ジャンプ【体】（+平・巧） 118 腕立て伏せ【体/武道】（+筋持） 115 丸太転がし【体/武道】（+筋持） 119 ツイステイングランチ【体/器械/陸上/武道】（+筋持） 120 バウンディング【陸上】		【上体起こし】 【ボール投げ】 【握力】 【50m走】 【立ち幅とび】		
ねばり強さ	筋持久力（筋持）	109 マット川わたり【器械】（+平・巧） 110 正座ジャンプ【器械】（+平・敏） 111 ふってふってバックジャンプ【器械】（+平・巧） 112 足じゃんけん【体】（+巧） 113 グリコじゃんけん【体/陸上】（+柔）		114 トラクターじゃんけん【体】（+平）----- 113 グリコじゃんけん【体/陸上】（+柔）		114 トラクターじゃんけん【体】（+平） 115 丸太転がし【体/武道】（+筋持） 116 息を合わせて！ボールよけゲーム【体】（+巧）		117 3人組大ジャンプ【体】（+平・巧） 118 腕立て伏せ【体/武道】（+筋持） 115 丸太転がし【体/武道】（+筋持） 119 ツイステイングランチ【体/器械/陸上/武道】（+筋持） 120 バウンディング【陸上】		【上体起こし】 【ボール投げ】 【握力】 【50m走】 【立ち幅とび】		
		109 マット川わたり【器械】（+平・巧） 110 正座ジャンプ【器械】（+平・敏） 111 ふってふってバックジャンプ【器械】（+平・巧） 112 足じゃんけん【体】（+巧） 113 グリコじゃんけん【体/陸上】（+柔）		114 トラクターじゃんけん【体】（+平）----- 113 グリコじゃんけん【体/陸上】（+柔）		114 トラクターじゃんけん【体】（+平） 115 丸太転がし【体/武道】（+筋持） 116 息を合わせて！ボールよけゲーム【体】（+巧）		117 3人組大ジャンプ【体】（+平・巧） 118 腕立て伏せ【体/武道】（+筋持） 115 丸太転がし【体/武道】（+筋持） 119 ツイステイングランチ【体/器械/陸上/武道】（+筋持） 120 バウンディング【陸上】		【上体起こし】 【ボール投げ】 【握力】 【50m走】 【立ち幅とび】		
力強さ	筋力（筋） 瞬発力（瞬）	109 マット川わたり【器械】（+平・巧） 110 正座ジャンプ【器械】（+平・敏） 111 ふってふってバックジャンプ【器械】（+平・巧） 112 足じゃんけん【体】（+巧） 113 グリコじゃんけん【体/陸上】（+柔）		114 トラクターじゃんけん【体】（+平）----- 113 グリコじゃんけん【体/陸上】（+柔）		114 トラクターじゃんけん【体】（+平） 115 丸太転がし【体/武道】（+筋持） 116 息を合わせて！ボールよけゲーム【体】（+巧）		117 3人組大ジャンプ【体】（+平・巧） 118 腕立て伏せ【体/武道】（+筋持） 115 丸太転がし【体/武道】（+筋持） 119 ツイステイングランチ【体/器械/陸上/武道】（+筋持） 120 バウンディング【陸上】		【上体起こし】 【ボール投げ】 【握力】 【50m走】 【立ち幅とび】		
		109 マット川わたり【器械】（+平・巧） 110 正座ジャンプ【器械】（+平・敏） 111 ふってふってバックジャンプ【器械】（+平・巧） 112 足じゃんけん【体】（+巧） 113 グリコじゃんけん【体/陸上】（+柔）		114 トラクターじゃんけん【体】（+平）----- 113 グリコじゃんけん【体/陸上】（+柔）		114 トラクターじゃんけん【体】（+平） 115 丸太転がし【体/武道】（+筋持） 116 息を合わせて！ボールよけゲーム【体】（+巧）		117 3人組大ジャンプ【体】（+平・巧） 118 腕立て伏せ【体/武道】（+筋持） 115 丸太転がし【体/武道】（+筋持） 119 ツイステイングランチ【体/器械/陸上/武道】（+筋持） 120 バウンディング【陸上】		【上体起こし】 【ボール投げ】 【握力】 【50m走】 【立ち幅とび】		

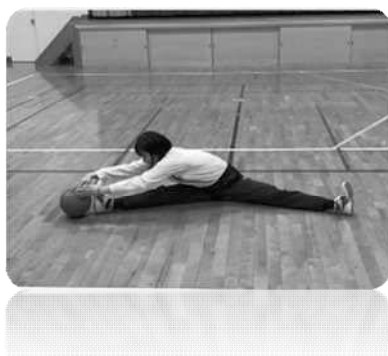



発達段階に応じた運動能力や基本的な動きの目標

走：色々な形状の線上等を真っ直ぐ又は蛇行して走る。
 投：ステップ脚（投げ腕と反対側）を前に出して投げる。
 跳：助走からしっかり地面を蹴り連続して、前・上方に跳ぶ。
 巧：体のバランスをとる動き、体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きをする。
 走：様々な姿勢から素早く、真っ直ぐ前を見て走る。
 投：上半身をひねり、投げ腕を後ろ方に引いて投げる。
 跳：短い助走から強く踏み切って遠くへ/高く跳ぶ。
 巧：体のバランスをとる動き、体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きをし、組み合わせる。
 走：スタンディングスタートから体を軽く前傾させ全力で走る。
 投：軸脚からステップ脚に体重を移動させ、腕を振って投げる。
 跳：リズムカルな助走から力強く踏み切って跳ぶ。
 巧：ねらいに応じて体の動きを高めるための運動を正しく行う。
 走：中間走へのつなぎを滑らかにして速く走る。自己に適したペースを維持し走る。
 投：軸脚からステップ脚に体重を移動させ、腕をムチのように振って投げる。
 跳：スピードに乗った助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶ。
 巧：ねらいに応じて体の動きを高める運動を行うとともに、それらを組み合わせる。



～ 運動の内容 ～



番号	運動名	高まる力
1	ケンケンだるまさんが転んだ	片足立ちで跳躍する力や、いろいろな姿勢でバランスを保つ力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・鬼は壁際に立ち、他の人に背を向ける。 	特になし	「体づくりの運動遊び（多様な動きをつくる運動遊び：体を移動する運動遊び）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[伝承遊び「だるまさんが転んだ」をケンケンで行う運動遊び]</p> <p>①じゃんけんで鬼を決める。</p> <p>②鬼が「だるまさんが転んだ」と言っている間は移動することができる。（ケンケンで移動）</p> <p>③鬼が振り向いた時に体が動いていたり、バランスが崩れてしまったりした人は、スタート位置に戻る。</p> <p>④一番先に鬼にタッチすることができた人が勝ちとなる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○止まらずにリズムよく跳ねるようにする。 ○ひざと腕の振りを使って跳ぶようにする。 ●いつも同じ足でケンケンをするのではなく、反対側の足でも行うようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○静止する時のポーズ（片足のまま立つ、バンザイで立つなど）を決めて行ったり、鬼が指示したポーズ（ライオン、ゴリラなど）で行ったりするとより楽しく活動することができる。 	

番号	運動名	高まる力
2	ケンパー跳び	片足立ちや開脚立ちで連続でリズムカルに跳躍する力や、バランスを保つ力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	平衡性・巧緻性・瞬発力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・ペンキを使って地面にコースを描いておくと、休み時間にいつでも遊ぶことができる。 	ケンステップ	「走・跳の運動遊び（跳の運動遊び）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[片足や両足で、いろいろな間隔や形に並べられた輪などを連続して前方に跳んでいく運動遊び]</p> <p>①ケンステップをいろいろな間隔に並べる。（1個：片足で跳ぶ、2個：両足で跳ぶ）</p> <p>②片足や両足で連続して前方に跳んでいく。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○ケンステップを踏まないように、中心をよく見てリズムよく跳ねるようにする。</p> <p>●「ケン、ケン、パー」などと声をかけながら行わせるようにする。</p> <p>●いつも同じ足でケンケンをするのではなく、反対側の足でも行うようにする。</p> <p>●ケンステップがない場合には、新聞紙で作った輪で代用することができる。</p>	<p>○「ケン」「パー」の組み合わせを工夫し、いろいろなコースをつくるとより楽しく活動することができる。</p> <p>○子ども達に組み合わせを考えさせたり、友達がつくったコースを体験させたりする。</p> <p>○ケンパー跳びの「じゃんけん陣取り」に発展させる。</p>	

番号	運動名	高まる力
3	だるま転がり	うまく転がるようにするための体の使い方や、体のバランスを保つ力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	平衡性・巧緻性・筋力	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館 ・転がった時にマットから体が出て頭を打たないように、マットを何枚か使う。 	マット	「器械・器具を使った運動遊び（マットを使った運動遊び）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[足の裏を合わせてすわり、両手で足を持ち、背中をマットに接触させながら回り、起き上がる（すわる）運動遊び]</p> <p>①ひざを曲げて開き、足の裏を合わせるようにしてすわる。</p> <p>②両手で足先を持つ。</p> <p>③体を左右に揺らしながら勢いをつけ、横方向に転がる→起き上がる。（すわる）</p> <p>※両手で足先を持ったまま、体重移動で転がるようにする。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○寝転ぶ勢いを利用して転がる。 ○転がりの途中では、手で持っている足を体からやや遠くにして転がる。 ○起き上がる時には、手で足を体の近くに引き付けるようにすると、起き上がりやすくなる。 ●右回り、左回りの両方ができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○2回転がって1周、3回転がって1周というように、回転をコントロールする。 ○連続で転がったり、友達と動きをシンクロさせたりする（追いかけっこ、「せーの」で回る）とより楽しく活動することができる。 	

番号	運動名	高まる力
4	ひざ歩き	ひざだけを使って歩くことで、体のバランスを保つ力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	平衡性・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	マット	「体づくりの運動遊び（多様な動きをつくる運動遊び：体を移動する運動遊び）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[ひざ立ちの状態ではひざを使ってバランスよく進む運動遊び]</p> <p>① マットの上で正座をする。</p> <p>② 腰を浮かして、ひざから足の甲を使って進む。</p> <p>③ 慣れてきたら、足の甲を浮かして進んだり、右手で右足首、左手で左足首を持って進んだりする。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○ 背筋を伸ばし、腕を軽く振って進むとバランスをとりやすい。</p> <p>○ 足首を持って進む際には、体を少し前に傾けるとバランスをとりやすい。</p> <p>○ 足首を持って進むのが難しい場合は、足の甲を持つとよい。</p> <p>● ひざを痛めないよう、必ずマットの上で行う。</p>	<p>○ 友達と横並びになり、息を合わせて進むとより楽しく活動できる。</p>	

番号	運動名	高まる力
5	背支持倒立	背中や首の根元で体を支えてバランスを保つ力が 高まり、逆さ感覚が身に付く。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	平衡性・巧緻性・筋力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	マット	「器械運動（マット運動）」において、腰を大きく開き、回転力を高めて起き上がる前転につながる感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[背中と首の根元で体を支えて倒立になる運動遊び]</p> <p>①長座の姿勢から後ろに転がり足と腰を高く上げ、背中と首の根元で体を支え、体を伸ばした逆位の体勢をつくる。</p> <p>②ひじでマットを支え、手で背中（腰）を下から支えて逆位の体勢を安定させる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○ひじでマットを支える際、ひじの角度が直角になるようにする。</p> <p>○ひじとひじの間隔が広がらないようにする。</p> <p>○手で背中（腰）を支える際、腰骨を手の上に乗せるようにするとよい。</p>	<p>○背支持倒立の状態ですぐに足じゃんけんをしたり、足にはさんだボールを後ろの仲間に渡したりするとより楽しく活動することができる。</p>	

番号	運動名	高まる力
6	おもしろ前回り	前回りをした後にいろいろな姿勢になることで、バランスをとりながら、タイミングよく動きをスムーズにつなげる力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	平衡性・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	マット	「器械・器具を使った運動遊び（マットを使った運動遊び）」の主運動や、「器械運動（マット運動）」の開脚前転などの感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[前回りの起き上がり方を工夫する運動遊び]</p> <p>①前回りで、起き上がる時にあぐらをかいてすわる。（前回りあぐら）</p> <p>②起き上がる時に、足をそろえてすわる。（前回り正座・横ずわり）</p> <p>③起き上がる時に、足でじゃんけんをする。（前回りグー・チョキ・パー）</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○まずは、前回りを行う。</p> <p>○次に、動きのイメージをつかむために、ゆりかごから起き上がりの動きを行う。</p> <p>○最後に、前回りから動きをつなげて行う。</p>	<p>○連続で転がったり、組み合わせで転がったりする。</p> <p>○友達と動きをシンクロさせると、より楽しく活動することができる。</p> <p>○前回り○○というように、○○に入る動きを考えて行う。</p>	

番号	運動名	高まる力
7	カエルの足打ち	腕や手の平で体を支える力が高まり、逆さ感覚や腰を上げる感覚が身に付く。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	平衡性・筋力	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	マット	「器械・器具を使った運動遊び（マットを使った運動遊び）」の主運動や、「器械運動（マット運動）」の壁登り逆立ちや腕立て横跳び越しなどの感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[床に両手をついたしゃがみ立ち姿勢から、両足を同時に跳ね上げて足打ちをする運動遊び]</p> <p>①床に両手をびたっとつけ、ひじを伸ばして構える。</p> <p>②目線は両手のやや前に固定し、両足を同時に跳ね上げる。</p> <p>③腰を上げて姿勢を保ち、足を打つ。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○あごは引かずに着手位置よりも少し前を見て、両手と目線で三角形を作るようにする。</p> <p>●最初から腰を高く上げたり、目線を手前に移したりあごを引いたりすると背中が丸まり、腕の支えがつぶれたり前に倒れたりする恐れがあるので注意する。そのために、マットを長く使うとよい。</p>	<p>○友達と動きをシンクロさせると、より楽しく活動することができる。</p>	

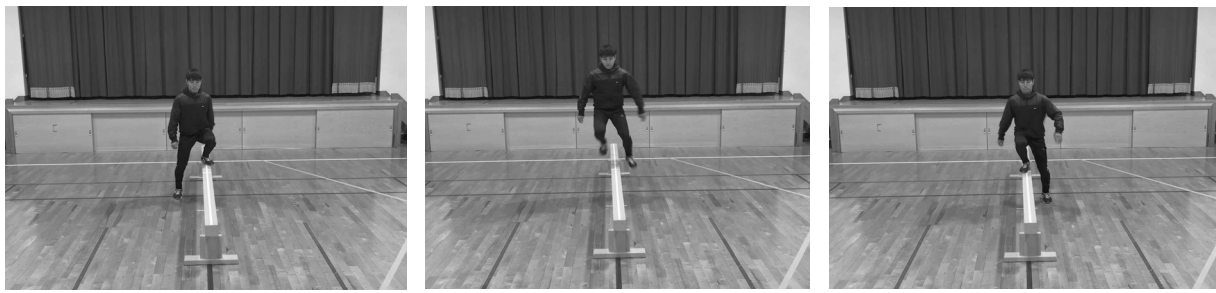
番号	運動名	高まる力
8	カエルの逆立ち	腕や手の平で体を支え、かかえ込み姿勢の逆位の体勢でバランスを保つ能力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	平衡性・筋力	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	マット	「器械・器具を使った運動遊び（マットを使った運動遊び）」の主運動や、「器械運動」において頭倒立や倒立などの感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[床に両手を着いたしゃがみ姿勢から、足を上げてバランスを保つ運動遊び]</p> <p>①足を開いてしゃがみ立ちになる。</p> <p>②ひじを少し曲げ、ひざの内側にぴったり押し付けながらマットに手をつく。</p> <p>③ひざをひじの上に乗せたりひざでひじを強くはさんだりして、肩を前に倒しながら足を浮かせ、両腕で体を支える。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○ひじを曲げ、カエルのようにひざを開くと、ひじにひざを乗せやすい。</p> <p>○ひざでひじを強くはさむと、姿勢が保ちやすい。</p> <p>○肩を少しずつ前に倒しながら、つま先立ちの足をゆっくりと離すようにするとよい。</p> <p>○手の平に体重を乗せるようにして肩を前に倒すと、足を浮かせやすい。</p>	<p>○カエルの逆立ちの姿勢から床に頭をつけると、頭倒立につながる動きになる。</p>	


番号	運動名	高まる力
9	壁登り逆立ち	足で壁、手の平で床を押しながら体を支える力や、逆さ感覚が身に付く。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	平衡性・巧緻性・筋力	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	マット	「器械・器具を使った運動遊び（マットを使った運動遊び）」の主運動や、「器械運動（マット運動）」において壁倒立などの感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[逆さ姿勢になって両手で体を支え、壁を登るように足を上げていく運動遊び]</p> <p>①壁に背を向けて、両手を床にぴたっとつけてしゃがむ。</p> <p>②目線は両手の間に固定し、両ひじを伸ばして構える。</p> <p>③おなかに力を入れ、手でマットを押しながら壁を登るように足を上げていく。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○始めは壁から離れた位置に手をつき、足を高く上げないようにする。</p> <p>○手の位置を徐々に壁に近づけていき、少しずつ腕に体重をかけていく。</p> <p>○体を真っ直ぐにするために、ひじを伸ばして床をしっかり押す。また、目線は手の少し前に固定する。</p> <p>●両手で体を支えられない場合は、動物後ろ歩きや手押し車（トラクター）を十分に行う。</p>	<p>○壁の代わりにろくぼくを使う。その際、つま先をひっかけかけるのではなく、壁登り逆立ちと同じようにろくぼくを足で押すようにする。</p> <p>○片手を離して腰にタッチしたり、横に移動したりする。</p> <p>○壁登り逆立ちの姿勢でじゃんけんをする。</p> <p>→No.18 壁登り逆立ちじゃんけん</p>	


番号	運動名	高まる力
10	ケンケン手押し相撲	ケンケンをしながら手で押し合う相撲をすることで、片足立ちでバランスを保ちながら手で押す力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	平衡性・筋力	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・ケンステップを1人1つずつ用意するか、2人が入る大きさの円を地面に描く。 	ケンステップ（ライン）	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：体のバランスをとる運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[ケンケンをしながら行う、手で押し合う相撲]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 友達と向かい合わせになって立つ。 ② 自分で決めた足で片足立ちになる。 ③ 両手を胸の前で開く。 ④ 友達の手の平を押ししたり、よけたりする。 <p>※バランスを崩して両足をついたり、円の外に出たりしたら負けとなる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ● 手をつかんだり、引っ張ったりしないようにする。 ● いつも同じ足でケンケンをするのではなく、反対側の足でも行うようにする。 ● 相手の体を押さず、手を押すようにする。 	○時間を制限し（短く）、いろいろな友達と対戦することができるようにするとより楽しく活動することができる。	

番号	運動名	高まる力
11	平均台わたり	片足立ちや両足立ちでのバランスを保つ力や、狭い場所でいろいろな方向に移動する力が高まる。
	高まる体力要素	
小3・4～	平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	平均台	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：体のバランスをとる運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[平均台の上をいろいろな歩き方で渡る運動]</p> <p>①平均台を真っ直ぐ歩く。 ②平均台を横向きに歩く。（右向き・左向き） ③平均台を後ろ向きに歩く。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○両手を広げてバランスをとるようにする。 ○足元を見ず、顔を上げた状態で進行方向に進む。 ○出した足の上に体を乗せてバランスを保ってから、次の足を出すようにして歩く。 ●前の友達との間隔をしっかりと開けるようにする。 ●平均台が怖いという子どもがいる場合には、新聞紙を細く折ったもので代用することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○様々な動きで歩いたり、おじゃみなどの障害物を越えて渡ったりする。 ○両端から歩いていき、途中ですれ違う。※例：しゃがんだ友達をまたぐ。 ○体操棒やボールを使いながら平均台を渡る（中学年：移動＋用具操作）。 ○平均台を渡りながらじゃんけん陣取りを行う。 →No.12 平均台陣取りゲーム 	

番号	運動名	高まる力
12	平均台陣取りゲーム	平均台の上から落ちないように素早く移動したり、止まったりすることで、バランスをとりながら体をコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	平均台	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：体のバランスをとる運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[平均台わたりとじゃんけんゲームを組み合わせた運動]</p> <p>①平均台の両端に各チームが一列に並ぶ。</p> <p>②スタートの合図で、各チームの1人が平均台の上を歩いていき、出会ったところでじゃんけんをする。</p> <p>③負けたら合図を送り、下りる。すぐ次の人がスタートする。</p> <p>④勝ったら、さらに前に進む。</p> <p>⑤片方のチームがもう一方のチームの陣地まで来たら勝ちとする。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○両手を広げてバランスをとるようにする。</p> <p>○足元を見ず、進行方向を見るようにする。</p> <p>○へその下辺りに重心を置く感じで歩くようにする。</p> <p>●安全のため、平均台を渡る動きが十分にできるようになってから行う。</p> <p>●平均台が怖いという子どもがいる場合には、新聞紙を細く折ったもので代用することができる。</p>	<p>○平均台の上を移動する動きを変えて行う。</p>	


番号	運動名	高まる力
13	平均台ステップ	平均台に片足や両足を乗せる動きを繰り返すことで、バランスをとりながらリズムカルに動き、平均台の位置を意識して体をコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	平衡性・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	平均台	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：体のバランスをとる運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[平均台を使ってリズムカルに移動する運動]</p> <p>①平均台の縦向きに、片足を平均台の上に乗せて立つ。</p> <p>②平均台の上に乗せた足で軽くジャンプして、もう一方の足を平均台の上に乗せ、乗せていた足を下ろして立つ。</p> <p>③リズムよく繰り返す。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○腕を振って体を引き上げながらステップを踏む。</p> <p>○慣れるまでは慌てずゆっくり行う。</p> <p>●前の友達との間隔をしっかりと開けるようにする。</p> <p>●平均台が怖いという子どもがいる場合には、跳び箱の1段や新聞紙を細く折ったもので代用することができる。</p>	<p>○両足を平均台の上に乗せたり下ろしたりする。</p> <p>※動画参照</p>	

番号	運動名	高まる力
14	頭倒立	頭と両手の「3点」で体を支える力や、逆さ感覚が身に付く。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	平衡性・巧緻性・筋力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	マット	「器械運動（マット運動）」の主運動や、壁倒立、倒立などの感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[頭と両手の「3点」で体を支え、逆さの姿勢になる運動]</p> <p>①頭と両手で三角形をつくるように、両手を肩幅くらいにつく。</p> <p>②頭を三角形の頂点になるようにつく。</p> <p>③腰の位置を倒立に近づけるように上げながら両足をゆっくりと上に伸ばし、逆さの姿勢になる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○「3点」をマットについた後、足を自分の方に近づけてから静かに、ゆっくりと腰を伸ばしていくようにするとよい。</p> <p>●手をついて立つことが難しい場合には、マットの端をつかむようにして立つことから始めてもよい。</p> <p>●前に倒れても大丈夫なように、マットを長くしたり、補助者をつけたりして行う。</p>	<p>○頭倒立の状態では友達と足じゃんけんをしたり、頭と片手の「2点」でバランスをとったりする。</p> <p>○発展として、開始姿勢から倒立までをひざを伸ばした状態で行う。</p>	


番号	運動名	高まる力
15	壁倒立	倒立姿勢で壁に足をもたせかけることで、両手で体を支え、逆さ姿勢で自分の体をコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	平衡性・巧緻性・筋力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	マット	「器械運動（マット運動）」の主運動や、側方倒立回転、倒立などの感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方【運動の概要】		
<p>〔壁に向かって両手をマットにつき、足を振り上げて体を真っ直ぐに伸ばし、壁に両足をもたせかけて倒立する運動〕</p> <p>①両手を肩幅に開き、壁から15～20cmほど離して床につき、振り上げ足を後ろに引く。</p> <p>②壁に向かって勢いよく足を振り上げる。</p> <p>③体を真っ直ぐに伸ばして、壁に足をもたせかけて倒立姿勢をとる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○あごは引かずに上げて体を真っ直ぐ伸ばす。その際、着手位置よりも少し前を見て、両手と目線で三角形をつくるようにする。</p> <p>●倒立をする際の目線を意識させるために、赤白帽子等を手と手の間（少し壁側）に置くとよい。</p> <p>●子どもの実態に応じて、「壁登り逆立ち」から始めることも考えられる。その際には、ろくぼくを活用するとよい。</p>	<p>○慣れてきたら、立った姿勢から手を振り下ろして着手して行う。</p> <p>○発展として、両足をそろえた姿勢から両手をついた後に、両足で踏み切って腰や足を上げて行う。</p> <p>○安定してできるようになってきたら、横（左右）に移動したり、前後（壁から離れる、近づく）に移動したりすることも考えられる。</p>	


番号	運動名	高まる力
16	逆立ち足チェンジ	腕で体を支えるとともに、逆さ姿勢で体をコントロールする力を高める。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	平衡性・巧緻性・筋力	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	マット	「器械運動（マット運動）」の主運動や、壁倒立や側方倒立回転などの感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[逆立ちをし、空中で足を入れ替えながら進む運動]</p> <p>①両手を肩幅に開いてつき、足を前後に開いて四つんばいになる。</p> <p>②目線は両手の間に固定し、片足を振り上げて逆立ちをする。</p> <p>③もう一方の足を振り上げて、空中で足を入れ替える。</p> <p>④慣れてきたら、立った状態から両手を振り下ろし、腰と足を高く上げて入れ替える。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○あごは引かずに上げて体を真っ直ぐ伸ばす。その際、着手位置よりも少し前を見て、両手と目線で三角形を作るようにする。</p> <p>○はじめから腰と足を高く上げようとせず、少しずつ高くしていくとよい。</p>	<p>○友達と動きをシンクロさせると、より楽しく活動することができる。</p>	

番号	運動名	高まる力
17	前進！はさみ逆立ち	腕で体を支えるとともに、逆さ姿勢で体をコントロールする力を高める。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	平衡性・巧緻性・筋力	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	マット	「器械運動（マット運動）」の主運動や、壁倒立などの感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>〔逆立ちをしながら進む運動〕</p> <p>①両手を肩幅に開いてつき、足を前後に開いて四つんばいになる。</p> <p>②目線は両手の間に固定し、片足を振り上げて足を前後に開いた逆立ちをする。</p> <p>③バランスを保ちながら、手で歩いて前に進む。</p> <p>④慣れてきたら、立った状態から両手を振り下ろし、できるだけ腰と足を高く上げて進む。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○目線は着手位置よりも少し前に固定して行う。</p> <p>○始めから腰と足を高く上げようとせず、少しずつ高くしていくとよい。</p> <p>○足の振り上げの強さで手にかかる重さを調節しながら、手を動かすようにする。</p> <p>●足を強く振り上げすぎると前に倒れたり、腕の支えがつぶれたりするので、振り上げの強さを加減しながら行う。</p>	<p>○進む距離よりも、歩数を目標にして行う。</p> <p>○友だちと動きをシンクロさせると、より楽しく活動することができる。</p>	


番号	運動名	高まる力
18	壁登り逆立ちじゃんけん	足で壁、手の平で床を押しながら片手で体を支える力や、逆さ感覚が身に付く。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	平衡性・巧緻性・筋力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	マット	「器械運動（マット運動）」における壁倒立などの感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[壁登り逆立ちをしてから片手でじゃんけんを行う運動]</p> <p>①壁に背を向けて、両手を床にぴたっとつけてしゃがむ。 ②目線は両手の間に固定し、両ひじを伸ばして構える。 ③おなかに力を入れて、壁を登るように足を上げていく。 ④片手で体を支えながらじゃんけんを行う。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
○片手で体を支えてじゃんけんをするために、足を広げてバランスをとる。また、足を高く上げすぎないように気を付ける。 ●片手で体を支えられない場合は、壁登り逆立ち横歩きをできるようになってから行う。	○1回だけでなく、連続じゃんけん勝負を行う。	

番号	運動名	高まる力
19	ペア片足しゃがみ	片足立ちでバランスを保ったり、相手に合わせて動いたりする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～	平衡性・巧緻性・筋力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	特になし	「体づくり運動（体の動きを高める運動：力強い動きを高めるための運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[友達と向かい合わせになって手をつなぎ、片足で立った状態で静かにしゃがんだり立ったりする運動]</p> <p>①友達と向かい合わせになって、片足で立つ。</p> <p>②両手をつなぎ、そのままの状態ですくなくしゃがむ。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○あらかじめ、ペアの相手と目標を立てて行うようにする。</p> <p>○「せーの」と声をかけながらゆっくりしゃがんでいくようにする。</p> <p>●ひざに負担がかかるため、子どもの実態に合わせて無理をさせないようにする。</p> <p>●ひざを後ろ側に軽く曲げ、いつでも床に足をつけられるようにしておく。</p>	<p>○発展として、お互いの左足を右手で持ち（右足を左手で持ち）、静かにしゃがむことも考えられる。</p>	

番号	運動名	高まる力
20	平均台キャッチボール	平均台の上でキャッチボールを繰り返すことで、バランスをとりながら動き、体をコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～ (小3・4から可能)	平衡性・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	・平均台 ・ボール	「体づくり運動（体の動きを高める運動：巧みな動きを高めるための運動）（多様な動きをつくる運動：基本的な動きを組み合わせる運動）」の主運動として行う。
運動の行い方【運動の概要】		
<p>【平均台の上でキャッチボールをする運動】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①平均台の上に2人が向かい合って立つ。 ②平均台から落ちないようにキャッチボールをする。 ③慣れてきたら、距離を離して行う。 		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○足元を見ず、顔を上げて相手を見るようにする。</p> <p>○へその下辺りに重心を置く感じで平均台の上に立つ。</p> <p>●平均台が怖いという子どもがいる場合には、跳び箱の1～2段や新聞紙を細く折ったもので代用することができる。</p>	<p>○利き腕だけでなく、反対の腕でも投げる。</p> <p>○両手で頭の上から投げる。</p>	

番号	運動名	高まる力
21	補助倒立	両手で体を支え、逆さ姿勢で自分の体をコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～	平衡性・巧緻性・筋力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館 ・最初は壁の近くで行う。 	マット	「器械運動（マット運動）」の主運動や、倒立の感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[2人1組で、足をつかむ補助者をおいて倒立を行う運動]</p> <p><運動者></p> <ol style="list-style-type: none"> ①両手を開き、肩幅の広さでひじを伸ばしてマットに手をつき、振り上げ足を後ろに引く。 ②着手位置よりも少し前を見て、両手と目線で三角形を作る。 ③勢いよく足を蹴り上げ、受け手に足をつかんでもらう。 ④ひじ、腰、足先を伸ばし、姿勢を保持する。 <p><補助者></p> <ol style="list-style-type: none"> ①振り上げ足側に立って足を開いて構え、振り上がった足（ひざと太ももの間辺り）に手を添える。振り上げが弱い場合はひざを引き上げて勢いを加えてあげる。 ②後から上がってくる踏み切り足（太ももの裏側でひざの近く）をつかむ。 		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○振り上げ足をしっかり上げて補助してもらってから踏み切り足を上げると、補助倒立の姿勢になりやすい。 ○慣れてきてから、背中を真っ直ぐにしていくことできれいな倒立になる。 ●壁登り逆立ちや壁倒立など、簡単な倒立から行い逆さ感覚に慣れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○つかむ足を片足にすることで、倒立に近づく。 ○補助倒立をしている者同士でじゃんけんをしたり、補助された状態で歩行したりすることで、バランスの修正能力の向上にもなる。 	

番号	運動名	高まる力
22	かかしキャッチ	片足で立ちながらボールをキャッチすることで、バランスの崩れを復元する力が高まる。
対象	高まる体力要素	
中1～	平衡性・筋力	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・ぶつからないよう、ペアの方向や間隔に留意する。 	ボール	「体づくりの運動（体の動きを高める運動：巧みな動きを高めるための運動）」の主運動や、バランス感覚を養うための補強運動として授業のはじめに行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[片足立ちでボールをキャッチする運動]</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ボールをキャッチする人は、片足立ちで構える。 ②ボールを投げる人は、キャッチする人の体のいろいろな位置にボールを投げる。 ③キャッチする人は、上げている足を地面につけないようにバランスを保ちながら、ボールをキャッチしてペアに戻す。 ④一定の回数行ったら、交代する。 		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○キャッチする際、バランスを保つために軸脚が移動した場合、元の位置に戻る。 ○投げる人は、キャッチする人のバランス能力に応じて、投げる位置を調節する。 ○バランスの立て直しを確認してから、次のボールを投げる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○いろいろなボールを使って行う。 ○マットの上やバランスディスクの上で行う。 ○同時に2つのボールをキャッチする。 	

番号	運動名	高まる力
23	片足平均立ち	片足で立ち、いろいろな方向に体を倒すことで、バランスを保つ力と踏ん張る力が高まる。
対象	高まる体力要素	
中1～	平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・周りの人との間隔をとる。 ・慣れるまでは壁の近くで行うと壁が補助になる。 	特になし	「器械運動（マット運動）」の準備運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[片足でバランスをとりながら姿勢を保持する運動]</p> <p>①姿勢を真っ直ぐにし、片足で立つ。</p> <p>②左右に手を水平に伸ばす。</p> <p>③浮かせている足を前や後ろ、横へ上げて保持する。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○上げている足のひざを伸ばした時には、いろいろな方向へ足を伸ばしながらバランスを保つ。</p> <p>○上げている足のひざを曲げた時に、腰が曲がらないようにして真っ直ぐ立つ。</p> <p>●バランスよく立てない場合は、壁を使いながら行う。</p>	<p>【背面水平】足を前に上げながら体を後方へ倒し、体と足が一直線になるようにする。</p> <p>【側面水平】足を横に上げながら体を側方に倒し、体と足が一直線になるようにする。</p> <p>【Y字】床から離している足を高い位置で掴む。足と体、手で「Y」を描く。</p> <p>○慣れてきたらマットの上やバランスディスクの上で行う。</p>	

番号	運動名	高まる力
24	帯引きバランス崩し	帯を引っ張ったり、緩めたりして相手のバランスを崩し合うことで、相手の動きに合わせて、バランスを修正する力や相手と駆け引きする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
中1～	平衡性・筋持久力	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館、武道場	柔道着の帯	「武道（柔道、相撲）」の準備運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>〔帯を引っ張ったり、緩めたりして相手のバランスを崩し合う運動〕</p> <p>①2人1組になり、肩幅に足を広げ、1本の帯をそれぞれの腰に回し、帯の先端を持つ。正対した状態で対角に帯を回すようにして持つ。</p> <p>②帯を引っ張ったり、緩めたりして、相手のバランスを崩す。</p> <p>③その場から足が動いたり、倒れたりすると負けになる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○相手の動きに合わせて、足で踏ん張る。</p> <p>○相手が緩めたタイミングで引っ張るなど、相手の動きを読む。</p> <p>●倒れた時にぶつからないように少し距離をとる。</p> <p>●左右両方の手で行う。</p>	<p>○相手との距離や、足を前後に置くなど条件を変えて行う。</p>	

番号	運動名	高まる力
25	いろいろスキップ	いろいろな動きでスキップをすることで、手と足の動きをスムーズにコントロールしながら体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	コーン	「体づくりの運動遊び（多様な動きをつくる運動遊び：体を移動する運動遊び）」の主運動や、「走・跳の運動」において走・跳動作の感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方【運動の概要】		
<p>【いろいろな動きでスキップを行う運動遊び】</p> <p>①スキップをする。</p> <p>②できるだけ高くジャンプをしてスキップをする。</p> <p>③手拍子（1回、2回、前と後）をしながらスキップをする。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○腕を振って体を引き上げるようにする。</p> <p>○接地時間が短くなるようにしっかり跳ねる。</p> <p>●音に合わせてリズムよくスキップができるよう、リズム太鼓を使用するとよい。</p>	<p>○行きは指定した動き、帰りは走るとい、「折り返しの運動」として、動物歩きなどと組み合わせて行う。</p> <p>→No.95 動物歩き</p> <p>○「走・跳の運動」の感覚づくりの運動として行う場合は、できるだけ高くジャンプをするスキップや前方に速く移動するスキップを行う。</p>	


番号	運動名	高まる力
26	おしりウォーキング	長座の姿勢でお尻を使って歩くことで、上半身と下半身のバランスをとりながら、タイミングよく体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	巧緻性・筋持久力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	コーン	「体づくりの運動遊び（多様な動きをつくる運動遊び：体を移動する運動遊び）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[長座の姿勢でお尻を使って歩く運動遊び]</p> <p>①床の上で長座になり、お尻を左右交互に動かして、歩くように進む。</p> <p>②慣れてきたら、友達と決められた距離を競争する。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○腰のひねりと、腕の力強い振りでリズムをつくりながら進む。</p> <p>●歩く距離は学年に応じて変える。</p> <p>●ひざはなるべく伸ばした姿勢で進む。</p>	<p>○足を床につけないようにして移動する。</p> <p>○バトミントンコートの半面を使い、鬼ごっこ形式で行うと、より楽しく活動できる。</p>	

番号	運動名	高まる力
27	川わたり鬼ごっこ	鬼に捕まらないよう、ランダムに置かれたリングの上を移動することで、体のバランスをとりながらタイミングよく体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	巧緻性・平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・人数に合わせた適当な広さのコート 	ケンステップ	「ゲーム（鬼遊び）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[リングの上を移動しながら鬼ごっこを行う運動遊び]</p> <p>①範囲を決め、その中にリングをランダムに置く。</p> <p>②リングの上を移動しながら鬼ごっこを行う。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○ずっとコートの中にいるのではなく、外を移動しながら、鬼の隙をついて素早くリングの上を移動する。</p> <p>●足元だけを見て移動していると、友達とぶつかる恐れがあるので、友達の動きにも気を付けながら行う。</p>	<p>○決められた時間内で、鬼に捕まらずに川の端から端まで渡った回数を得点化する。</p> <p>○鬼はリングの上に限らず自由に動けるようにする。</p>	

番号	運動名	高まる力
28	リズムジャンプ ^o	音楽（リズム）に合わせて体を動かす力や、手と足の動きをコントロールする力が高まる。また、跳び続けることで全身の持久力も高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	巧緻性・敏捷性・全身持久力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	・音響機器 ・ライン（カラーボードを切った手作り教具やとびなわでも代用可）	領域を問わず、準備運動や走・跳動作の感覚づくりの運動として、授業のはじめに行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>〔音楽に合わせてジャンプする運動〕</p> <p>①音楽に合わせて、周り（指導者）が手を叩いてリズムをつくる。 ②リズムに合わせて色々な動きで跳びながら前に進む。 ③ライン（長なわでも代用可）を踏まないように跳ぶ。 ※動きの例 パーパー跳び・チョコチョコ跳び・グーグー跳び・パーチョコ跳び（動画参照）</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
○足の接地時間を短く、跳ねるように跳ぶ。 ●リズムに乗れない場合は、仲間や指導者が近くで一緒に跳ぶ。 ●リズムの取りやすい音楽を選ぶ。目安はBPM(拍/分)120～140。	○手の動きを加えて跳ぶ。（例：頭→肩→胸→肩→頭→…の順に両手でタッチ） ○音楽のテンポを上げる。 ○バドミントンのフットワークなど、音楽に合わせて動くことでリズム感の向上につながる。	

番号	運動名	高まる力
29	なわとび操作術	とびなわの回す位置を変えたり、とびなわの動きに合わせて足を動かしたりすることで、タイミングよく2つの動きをスムーズにつなげる力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	巧緻性・筋持久力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・なわが当たらないよう、周りの人と間隔をとる。 	とびなわ	「体づくりの運動遊び（多様な動きをつくる運動遊び：用具を操作する運動遊び）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>【とびなわを回したりとびなわの動きに合わせて足を動かしたりする運動遊び】</p> <p>①とびなわを2つに折って片手で持ち、頭上で回したり、足の下で回したりする。反対の手でも同様に回す。</p> <p>②両足を揃えて立ち、ジャンプをせずにとびなわの回転に合わせて、つま先とかかとをタイミングよく上げ、跳んでいるようにとびなわを回す。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○はじめは、透明のなわとび（何も持たずに跳ぶ）で、タイミングをつかむ。</p> <p>○慣れてきたら、実際のとびなわを使って、1回だけ行う。続いて、2回、3回と回数を増やして行う。</p>	<p>○利き腕でできたら、反対の腕でも行う。</p> <p>○前回しができたら、後ろ回しや片足ずつなど、動きを発展させる。</p>	

番号	運動名	高まる力
30	大波小波	なわの動きに合わせてタイミングよく自分の体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	巧緻性・全身持久力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	長なわ	「体つくりの運動遊び（多様な動きをつくる運動遊び：用具を操作する運動遊び）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>【「大波小波」の歌に合わせて長なわを跳ぶ運動遊び】</p> <p>①「お～な～み～、こ～な～み～」→長なわを左右に振って波をつくる。</p> <p>②「ぐるっと回って」→長なわを回す。</p> <p>③「ね～この目」→跳んでいる人が両足で長なわをまたぐようにして着地する。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○なわを回す人（2人）の真ん中の位置でなわを跳ぶ。また、その場所から動かないようにして同じ場所で跳ぶ。</p> <p>●慣れるまでは、「波跳び：長なわを跳ぶ」「なわくぐり：長なわをくぐる」から始めるようにするとよい。</p>	<p>○慣れてきたら「郵便屋さん」、「0の字跳び」、「8の字跳び」などに発展させることも考えられる。</p>	

番号	運動名	高まる力
31	うさぎ跳び	両手で体を支える力や、「手→足、手→足」のリズムで体をタイミングよくスムーズに動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	マット	「器械運動系（跳び箱運動系）」において、開脚跳びでの着手における手の突き放しと切り返し動作の運動感覚づくりとして授業のはじめに行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[しゃがんだ状態から「手→足、手→足」のリズムで両手両足を床につき、前に進む運動遊び]</p> <p>①しゃがんだ姿勢から少し前に跳び、両手をつく。</p> <p>②両足をすぐに体（胸）に引き付けながら、繰り返し跳ぶ。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○「手→足、手→足」のリズムで、両手両足を交互について前に進む。</p> <p>○両手をついた後、手で床をしっかり突き放すようにする。</p> <p>●両手の間に引き付けた両足を入れることができるようにする。</p> <p>●両腕にしっかりと体重を乗せる感じをつかむことができるようにする。</p>	<p>○「跳び箱運動」の運動感覚づくりとして、グリコじゃんけんと組み合わせて行うことも考えられる。</p> <p>○「クモ歩き」「ワニ歩き」等と合わせて、「多様な動きをつくる運動（遊び）：移動」の主運動（折り返しリレー）として取り扱うことも考えられる。</p>	

番号	運動名	高まる力
32	ゆりかご	マット運動における回転系の技に必要な「お尻→背中→頭（後頭部）」と順にマットにつくように転がり、起き上がる感覚（順次接触、回転加速の感覚）が身に付く。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
<小さなゆりかご>		<大きなゆりかご>
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	マット	「器械運動系（マット運動系）」において、前転や後転での体をマットに順々に接触させる動作や腰を大きく開いて勢いよく転がる動作の運動感覚づくりとして行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[しゃがんだ姿勢から「お尻→背中→頭（後頭部）」と順にマットにつくように後ろに転がり、逆の順に前に転がり戻って起き上がる運動遊び]</p> <p>①両腕を前に伸ばして構えてしゃがむ。</p> <p>②お尻→腰→背中→肩→頭（後頭部）の順にマットにつくように後ろに転がる。</p> <p>③頭の上に腰がきた後、逆の順に前に転がり戻って起き上がる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○あごを引き、へそを見るようにして体を丸くし、お尻→腰→背中→肩→頭の順にマットにつける。</p> <p>○腰を頭の上まで引き上げ、起き上がりの勢いをつける。</p> <p>○足がマットにつく直前に、ひざを素早く折りたたむことで、さらに起き上がりの勢いをつける。起き上がる時に手でマットを押さないようにする。</p> <p>○「小さなゆりかご」に慣れてきたら、両腕を伸ばして耳をはさみ、足を真上に引き上げて腰をさらに高く上げる「大きなゆりかご」へと発展させる。※動画参照</p>	<p>○友達と横並びになり、タイミングを合わせて同時に起き上がる。</p> <p>○向かい合わせになり、起き上がってきた時にハイタッチやじゃんけんをする。</p> <p>○数人で円になり、手をつないで行うことで「体づくりの運動遊び（多様な動きをつくる運動遊び：体のバランスをとる運動遊び）」の主運動として行うことも考えられる。</p>	

番号	運動名	高まる力
33	跳び箱ジャンプ、ぴた！	跳び箱を使っていろいろなジャンプをし、空中でバランスをとりながら安全に着地し、「走る・跳ぶ・着地」の複数の動きをスムーズにつなげる力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	巧緻性・瞬発力・平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱 ・踏切板 ・マット 	「器械・器具を使った運動遊び（跳び箱を使った運動遊び）」の主運動や、「器械運動（跳び箱運動）」の感覚づくりの運動として授業のはじめに行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[跳び箱からジャンプし、空中でいろいろな動きを加えて着地する運動遊び]</p> <p>①踏切板で両足踏み切りをして、跳び箱に跳び上がる。</p> <p>②両足踏み切りで跳び箱からジャンプして、マットの上に両足で「ぴたっ」と着地する。</p> <p>③慣れてきたら、空中でいろいろな動作をして着地をする。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○踏切板で両足踏み切りをする際に、腕を肩の高さまでタイミングよく振り上げ、勢いをつけて跳び箱に跳び上がる。</p> <p>●安全のため、マット上に人がいないことを確かめてからジャンプするようにする。</p> <p>●安全のため、空中動作の小さいジャンプから段階的に行う。</p> <p>●助走距離が長くなりすぎないようにする。</p>	<p>○跳び箱からジャンプした後、空中で手を叩く。</p> <p>○空中で屈伸してひざを叩く。</p> <p>○空中で開脚をしたり、つま先にタッチしたりする。</p> <p>○空中で半回転する。（バランスを崩しやすいので、十分注意して行う）</p>	

番号	運動名	高まる力		
34	連続馬跳び	馬を連続して跳んで進んでいくことで、バランスを取りながら、リズムカルに体をコントロールする力が高まる。		
			対象	高まる体力要素
			小1・2～	巧緻性・平衡性

運動の行い方が分かる画像



場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・ラインやコーンを使い、スタートとゴールが分かるようにする。 	コーン	「器械・器具を使った運動遊び（跳び箱を使った運動遊び）」の主運動や、「器械運動（跳び箱運動）」において開脚跳びの感覚づくりの運動として授業のはじめに行う。

運動の行い方【運動の概要】

【馬を連続して跳んで進んでいく運動遊び】

- ① 跳ぶ人を1人決め、その他の人はスタートラインから馬をつくる。
- ② 馬になった人は、足を開いて、足首やひざを手でおさえて体を固定する。その際、跳ぶ人の足が頭に当たらないよう、あごを引く。
- ③ 跳ぶ人は、馬になった人の背中に手を置き、腕の支えを使って馬を跳び越す。跳び越したら馬をつくる。
- ④ ゴールまで馬を交代で跳び越す。

動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例
<ul style="list-style-type: none"> ○腕の支えと脚の開閉を同調させて跳び越す。 ○両足で踏み切る。 ●安全のため、馬の作り方を指導する。 <p>※例：ぐらぐらしないよう、脇を締めてできるだけひじを伸ばす。あごを引く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●身体差（身長・体重）や体力差に留意する。 ●リズムよく跳ぶことができるよう、馬の間隔が狭くならないようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○慣れるまでは低い馬から始め、徐々に高くしていく。 ①ひじを伸ばし、両手両ひざを床につける。 ②ひじを伸ばし、両手両足を床につける。 ③両足首を手でおさえる。 ④両ひざを手でおさえる。 ○ゴールを距離ではなく、「グループ全員が跳ぶこと」に設定する。

番号	運動名	高まる力		
35	ゴム跳び	ゴムに引っかからないように片足や両足で跳んだり、歌やリズムに合わせて跳んだりすることで、バランスをとりながら体をコントロールする力が高まる。		
			対象	高まる体力要素
			小1・2～	巧緻性・平衡性

運動の行い方が分かる画像




場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	ゴム	「走・跳の運動遊び（跳の運動遊び）」の主運動として行う。

運動の行い方 [運動の概要]


- [ゴムに引っかからないように両足や片足で跳ぶ運動遊び]
- ①地面から離してゴムを1本張る。
 - ②ゴムに引っかからないように両足や片足で跳ぶ。できたら高さを変えて挑戦する。
※例：ひざの高さをケンケン跳び・腰の高さを両足跳び・胸の高さをはさみ跳び
 - ③2人がゴムを両足首にかけて張る。
 - ④「ゲー、パー、ゲー、ふみ、ゲー、パー、ひねって、ジャンプ！」のリズムで跳ぶ。

動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例
<ul style="list-style-type: none"> ●慣れないうちは、着地点にマットや砂場を用いる。 ●ゴムを離さないよう、持つところを輪にして、手首に通してから握る。 ●他にも様々な歌や跳び方があるので、子ども達に紹介し、挑戦を促すとよい。 	<ul style="list-style-type: none"> ○1本のゴムを跳ぶ場合に、ゴムに足がかかってもよいこととして側方倒立回転をしながらゴムを越える。 ○2本のゴムを跳ぶ場合に、ゴムの高さや2本のゴムの幅を変える。

番号	運動名	高まる力
36	ワンバンキャッチ	壁に向かってボールを投げることやそのボールを捕ることで、動作の切り替えをコントロールして瞬時に素早く体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	巧緻性・瞬発力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・平らな壁 ・ボールの大きさや弾み具合を確認しておく。 	ボール	「体づくりの運動遊び（多様な動きをつくる運動遊び：用具を操作する運動遊び）」や「走・跳の運動遊び（投の運動遊び）」の主運動、「ゲーム（ボールゲーム）」の準備運動として行う。
運動の行い方【運動の概要】		
<p>【壁に向かってボールを投げ、ワンバウンドさせてからボールを捕る運動遊び】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ボールを持って壁の前に立ち、壁に向かってボールを投げる。 ②跳ね返って床にワンバウンドさせてからボールをキャッチする。 ③成功したら徐々に距離を遠くする。 		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○ステップ脚（投げ腕と反対側）を前に出して投げる。ボールを当てる壁の位置を確認して投げる。 ○上半身をひねり、投げ腕を後方に引いて投げる。 ○投げる際は、軸脚からステップ脚へ体重移動を行う。 ○ボールの正面に移動し、手の平で捕る。ボールを投げたあとの動き出しに着目できるようにする。 ●となりの人とぶつからないよう、十分な間隔を確保する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○コーンやラインを目印にして投げる距離を少しずつ遠くする。 ○様々な大きさのボールを投げる。（スポンジボール、ティーボール用ボール、ハンドボール、ドッジボール、ソフトバレーボールなど） ○ボールを選ぶ際には、円周80cm以内を目安に子ども達が片手で扱える大きさにする。 	

番号	運動名	高まる力
37	的当てゲーム	的に向かってボールを投げることで、目的に合わせて動き方を調節する力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	巧緻性・瞬発力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・ラインやコーンでコートを作る。 ・体育館の壁や鉄棒、サッカーゴールなどに的を置いたり、フープをつるす。 	段ボール・コーン・ペットボトル・フープ・ボール（片手で扱える大きさ）	「ゲーム（ボールゲーム）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[的に向かってボールを投げ、どれだけ当たったかを競う運動遊び]</p> <ul style="list-style-type: none"> ① いろいろな的（段ボール、ペットボトル、つるしたフープ）に向けてボールを投げる。 ② 5分など時間を決めて、移動しながら、いろいろな的にボールを投げて楽しむ。 ③ 友達と一緒に協力して的に当てたり、どちらが早く的に当てられるかを競ったりする。 		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○ ステップ脚（投げ腕と反対側）を前に出して投げる。的が倒れやすい場所をねらって投げる。 ○ 上半身をひねり、投げ腕を後方に引いて投げる。 ○ 投げる際は、軸脚からステップ脚へ体重移動を行う。 ● 投射角が大きくなるよう、ある程度的高くする。 ● 友達と協力することでより早く的に倒すことができることを実感し、誰とでも仲良く運動する経験を重ねられるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 的を小さくしたり、投げる位置を遠くしたりするなど、難しさを変化させる。 ○ 段ボールやコーンの中に重りを入れたり、ペットボトルの水の量を変えたりするなどしてどの子も楽しめるようにすることもできる。 ○ クラス全員で一つの的に当てて倒すなど集団達成の場を仕組む。その際、ICTを活用し、壁に的を大きく映すことも考えられる。 	

番号	運動名	高まる力
38	つばめの着陸	鉄棒で体を支えながら前回り下りをする事で、腕で自分の体を支え、バランスをとりながら動作の切り替えをコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	巧緻性・平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
運動場	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒 ・ケンステップ 	「器械運動系（鉄棒運動系）」において、前方支持回転の感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>〔鉄棒の上で体を支えながら前回り下りをする運動遊び〕</p> <p>①鉄棒に跳び上がり、ひじを伸ばしてひざを曲げ、腰掛けの姿勢をつくって構える。</p> <p>②腰を鉄棒にしっかりと引っかけるようにして前回りをする。</p> <p>③決められたリングの中に足を下ろす。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○筋力を使ってゆっくり着地をするのではなく、腰を鉄棒に引っかけて回転する「前方支持回転につながる前回り下り」になるよう、鉄棒に跳び上がった後にひざを曲げ、腰掛けの姿勢（じゃんけんのグー）をつくる。</p> <p>○回転力を高めるため、あごを上げて頭を遠くへ持っていくようにして大きく回る。</p> <p>●安全のため、鉄棒のすぐ近くに人がいないことを確かめてから運動を行う。</p>	○鉄棒の下に置いたリングに着地できるようになったら、少しずつ後方にリングを移動する。	

番号	運動名	高まる力
39	マリオネットステップ ^o	手と足で違った動きを組み合わせることで、リズムに合わせて、手と足の動きをスムーズにコントロールしながら体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	特になし	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：体を移動する運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[手と足で違った動きを組み合わせる移動する運動]</p> <p>①両腕の動き（肩→上→肩→横→肩→前→肩→下）を繰り返す。</p> <p>②歩きながら①の動きを行う。</p> <p>③慣れてきたら、軽く走りながら、スキップしながら、①の動きを行う。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○静止した状態で両腕の動きができるようになったら、足の動きを取り入れる。</p> <p>●慣れるまでは、「肩、上、肩、横、肩、前、肩、下、…」と言いながら動きを行うとよい。</p> <p>●手拍子やリズム太鼓に合わせて行う。</p>	<p>○後ろ向きに行う。</p> <p>○サイドステップをしながら行う。</p> <p>○手の動きを左右同じではなく、右と左をずらして行う。</p>	

番号	運動名	高まる力
40	背中 で スタンドアップ [°]	背中合わせの状態から立ち上がることで、相手の動きに合わせて自分の体をコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	巧緻性・平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	特になし	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：体のバランスをとる運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[背中合わせの状態から立ち上がる運動]</p> <p>① 2人組で背中合わせになって、互いに長座の姿勢をとる。</p> <p>② 互いにひじを組み、ひざを曲げて背中を押し合いながら立ち上がる。</p> <p>③ ひじを組まず、背中ですっかり押し合って立ち上がる。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○慣れるまでは慌てずゆっくり行い、互いにしっかり押し合うことができるようにする。</p> <p>○「せーの」などの声をかけ合い、立ち上がるタイミングを合わせる。</p> <p>●靴底や足裏が滑る場合には、マットを使用する。</p>	<p>○立った後に、背中を合わせたまますわる。</p> <p>○立った後に、中腰の姿勢で背中を合わせたまますの場で一周回る。</p> <p>○背中合わせになる人数を3人、4人、…と増やす。</p>	

番号	運動名	高まる力
41	フープ足回し	用具をスムーズに操作したり、用具の動きに合わせてタイミングよくバランスをとりながら体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	巧緻性・平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	フープ	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：用具を操作する運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[フープを足で回しながらステップする運動]</p> <p>①片足をフープに入れ、足首でフープを回しながらステップする。</p> <p>②①の方法で、片足ケンケンでフープを回しながら、前に進む。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○フープに入れていない足のかかとでフープをけると、スタートしやすい。</p> <p>○フープに入れている足は、足首にフープをかけてフープを振り回し、フープに入れていない足はフープに掛からないようにステップをする。</p> <p>○フープが常に足首の一部に接しているようにすると、安定して回転しやすい。</p>	<p>○前方に進んだり、方向変換したりしていろいろな方向に進む。</p> <p>○利き足だけでなく、反対の足でも回してみる。</p>	

番号	運動名	高まる力
42	ワンバウンド・ホールインワン	ボールを壁にぶつけ、ワンバウンドさせてかごに入れることで、かごの位置に合わせて、投げる場所やスピードをコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	巧緻性	

運動の行い方が分かる画像



場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・平らな壁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール（ティーボール用のボールなど） ・かご 	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：用具を操作する運動）」の主運動として行う。


運動の行い方 [運動の概要]

- [ボールを壁にぶつけ、ワンバウンドさせてかごに入れる運動]
- ①壁から4～8m程度離れた位置にかごを置く。
 - ②決められた位置からボールを壁に向かって投げ、壁にぶつかった後にワンバウンドでかごに入るようにする。
 - ③利き腕で行ったら、次は反対の腕でも行う。

動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例
<p>○壁につけた印を目標にし、同じ場所に当てながら、投げるスピードや強さを調節する。</p> <p>●はじめはフープや大きいかごを用意し、段々入れ物を小さくするとよい。</p>	<p>○投げる位置を変える。</p> <p>○大きさや固さの違うボールを用意し、ボールに応じて投げ方を調節する。</p> <p>○床にワンバウンドさせて、壁に跳ね返ったボールをかごに入れる。</p>

番号	運動名	高まる力
43	空中ボールキャッチ	ボールの動きを予測しながらジャンプしてボールをキャッチすることで、他のものの動きを予測する力と予測に合わせて動く力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	巧緻性・平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール ・コーン ・ゴム 	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：用具を操作する運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[障害物を跳び越えるようにジャンプして、空中でボールをキャッチする運動]</p> <p>① 2人1組で、パス役とキャッチ役を決める。</p> <p>② パス役がボールを投げ、キャッチ役が片足や両足踏み切りでゴムを跳び越えながらジャンプしてボールをキャッチする。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○その場でジャンプしてボールをキャッチする練習をする。 ○ボールを取りやすい場所を確認し、投げる練習をする。 ○キャッチ役が声をかけ、パス役とタイミングを合わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○キャッチするボールを変える。 ○正面、右、左と様々な方向から投げられたボールをキャッチできるようにする。 ○ワンバウンドさせたボールをキャッチする。 ○ゴムに引っかからずにジャンプしてボールをキャッチできたら1点とし、制限時間内に何点得点できるかを競う。 	

番号	運動名	高まる力
44	ペアパス	2つのボールを使ってパスをすることで、「投げる・捕る」の動作を素早く正確にコントロールしたり、ボールを捕るために素早く体を動かしたりする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	巧緻性・敏捷性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・ぶつからないよう、ペアの方向や間隔に留意する。 	ボール	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：用具を操作する運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[2人組で2つのボールを使って同時にパスをする運動]</p> <p>① 2人組になり、3m程度離れて向き合い、お互いがボールを持つ。</p> <p>② 「せーの」の合図で同時にボールを投げる。片方がチェストパス、もう片方がバウンドパスをする。</p> <p>③ 同じ投げ方を繰り返す。その後2人の投げ方を交代して②を繰り返す。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○まずはボール1つでパスをし合い、投げる力やボールの跳ね具合を確認する。</p> <p>○「せーの」というかけ声を出してタイミングを合わせる。</p>	<p>○両手だけでなく、片手でバウンドパスを行う。</p> <p>○2人の中でリーダーを決め、リーダーが決めたパスを見て瞬時に判断し、違う投げ方でパスを行う。</p> <p>※リーダーがチェストパスなら、バウンドパスをする。</p>	

番号	運動名	高まる力
45	ポジションチェンジパス	円になって相手が投げたボールを移動して捕ることで、ボールを正確に投げたり、ボールの位置に合わせて素早く体を動かしたりする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	巧緻性・敏捷性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	ボール	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：用具を操作する運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[床に打ちつけたり、投げ上げたりしたボールを移動してキャッチする運動]</p> <p>① 1チーム2～6人程度で大きな円をつくり、それぞれがボールを1つ持って内側を向く。</p> <p>② 合図でボールを床に打ちつけ、バウンドしたボールが床に落ちる前に、隣りの人のボールをキャッチする。</p> <p>③ できるようになったら、2つ隣りの人のボールをキャッチし、レベルを上げていく。</p> <p>④ ①の隊形で、今度はボールを上に向けて行う。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○はじめは2人組で行うとよい。</p> <p>○強く打ちつけると、床に落ちるまでのボールの滞空時間が長くなり、キャッチしやすい。</p> <p>○自分のボールではなく、移動する方向のボールを見るようにする。</p> <p>●素早く移動してボールをキャッチすることの意識が強くなりすぎると、ボールを正確に投げることの意識がおろそかになり、グループ全体での達成につながらない。</p>	<p>○2つ隣りの人のボールをキャッチすることができたら、次は3つ隣りというように、移動する距離を長くする。</p> <p>○いつも同じ方向ではなく、反対の方向に移動する。</p> <p>○教師の合図で、右に移動したり左に移動したりする。</p> <p>○使用するボールを変える。</p>	

番号	運動名	高まる力
46	ペアボール運び	ペアの相手と自分の体でボールをはさんで運ぶことで、相手の動きに合わせて動きの速さや力の加減を調節する力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～ (小1・2から可能)	巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	ボール	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：基本的な動きを組み合わせる運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[ペアの相手と自分の体で挟んだボールを運ぶ運動]</p> <p>① 2人組になり、向かい合う。</p> <p>② おなかでボールをはさみ、落とさないように5～10m運ぶ。</p> <p>③ 他の運び方を工夫する。（背中、おでこ、肩、両手など）</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○ボールをはさむ際には、2人の力加減を合わせる。</p> <p>○「せーの」、「いち、に、いち、に」などのかけ声を出して移動する速さを合わせる。</p>	<p>○運ぶボールの大きさや固さを変える。</p> <p>○ボールの数を増やす。</p> <p>○坂を登ったり、ゴムをくぐったり、ミニハードルなどの障害物をまたいで運んだりするようなコースをつくる。</p>	

番号	運動名	高まる力
47	ひざ立ち投げ	上体をひねってその反動で投げることで、動作の切り替えをコントロールして瞬時に力強く体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	巧緻性・瞬発力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館 ・ボールが当たらないよう、向きや間隔に留意する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット ・片手で扱える大きさのボール 	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：用具を操作する運動）」の主運動や、「陸上運動（投の運動）」における投動作の運動感覚づくりとして行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[上半身のひねり動作を意識して投げる運動]</p> <p>① マットの上にひざ立ち状態で立つ。</p> <p>② 正面姿勢から、投げ腕を後方に引きながら体をひねり、半身になる。</p> <p>③ 目標に向かって、上体のひねりと腕の振りを使い思い切って投げる。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○ 体正面→半身→肩→ひじ→手首の順で体を動かす。 ○ 投げるものを肩に当ててから投げることで、ひじを上げることができるようにする。 ● 無理にひねって腰や背中を痛めないよう注意する。 ● 肩を痛めないよう、ある程度の重さがあるものを投げるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 目標までの距離を徐々に遠くしていく。 ○ 足の位置を変えていく。(平行から徐々に前後にずらしていく) ○ 新聞紙とガムテープで作ることのできる「新聞紙ボール」やバトミントンのシャトルを使えば、大人数でも一斉に運動ができる。 	

番号	運動名	高まる力
48	グーパーリズムジャンプ	リズムに合わせて足で様々なグーパーをすることで、バランスをとりながら、リズムカルに足の動きをコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～	巧緻性・平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館 ・肩幅程度の間隔でラインを平行に2本引く。 	特になし	「体づくりの運動（体の動きを高める運動：巧みな動きを高めるための運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[リズムに合わせて足で様々なグーパーをする運動]</p> <p>①何もないところでリズムに合わせてグーパージャンプを行う。</p> <p>②2本のラインの上に足を乗せるようにグーパージャンプを行う。</p> <p>③2人組になり、1人が長座で足を開き、もう1人がその間に立つ。リズムに合わせてグーパーの開閉とグーパージャンプを互いの動きに合わせて行う。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ●はじめは音楽を使わず、簡単にできるスピードのかけ声で動くようにし、少しずつスピードを上げて行ってから音楽に合わせる。 ●2人組で行う運動の際は、はじめはすわっている友達の足先でタイミングを合わせるようにし、慣れてきたら足の間で行う。また、行う前に終わりの回数やお互いのはじめの動きを決めておく。 	○「開く→閉じる」の動きから、「開く→閉じる→閉じる」に動きを変化させて行う。	

番号	運動名	高まる力
49	つま先合わせでスタンドアップ°	つま先を合わせて外側に引き合いながら、立ったりすわったりすることで体のバランスを保つ力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～ (小3・4から可能)	巧緻性・平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	特になし	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：体のバランスをとる運動）」の主運動や、「表現運動系（リズムダンス系）」の準備運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[つま先を合わせて外側に引き合いながら、立ったりすわったりすることで体のバランスを保つ運動]</p> <p>①友達と向かい合い、つま先を合わせてひざを曲げてすわる。</p> <p>②そのままの姿勢でお互いの両手もしくは両手首を握り合っ、ひじを伸ばしていき、体を後ろに倒しながらバランスをとる。</p> <p>③最後にお互いの重心を感じながら（体を後ろに倒して）バランスをとって立ち上がる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○力を入れて引っ張らないようにするとともに、体を真っ直ぐにしてバランスをとるようにする。</p> <p>○お互いが力で引っ張り合うのではなく、ひじを伸ばしてバランスをとるようにする。</p> <p>●ペアで体格が違いすぎないようにする。</p>	<p>○片方の手を頭の上に置き、片手（右手と右手、左手と左手）つなぎでやってみる。</p> <p>○片足立ちでつま先を合わせてやってみる。</p> <p>○3人組でやってみる。</p>	

番号	運動名	高まる力
50	ペアなわとび（2 in 1）	1本のとびなわを2人で回して跳ぶことで、バランスをとりながら、タイミングよくジャンプしたり、跳ぶ動きとなわを回す動きをスムーズにつなげたりする力が高まる。
小5・6～ <small>（小3・4から可能）</small>	巧緻性・平衡性	

運動の行い方が分かる画像



場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	とびなわ	「体づくり運動（体の動きを高める運動：巧みな動きを高めるための運動）（多様な動きをつくる運動：用具を操作する運動）」の主運動として行う。

運動の行い方 [運動の概要]

[1本のとびなわを2人で回して跳ぶ運動]

- ① 2人が向かい合って1本のとびなわを回す。（一人が右手、もう一人が左手で回す）
- ② なわを回しながらその場で1回転する動きを1人ずつ行い、その後2人同時に回転する。
- ③ 回しているなわに入って跳び、元に戻る動きを1人ずつ行い、その後2人同時に跳ぶ。
- ④ 1人がグリップを持ち替え2人とも左手でなわを持ち、①と同じ向きで回しながら③を行う。

動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例
<p>○なわは向かい合っている同じ側の手（右と左）で持ち、外に向かってかぶりなわになるように回す。</p> <p>○なわに入る時は、外側（なわを持っている側）を向いて入るようにする。</p> <p>○「せーの」や「いち、に、さん、し」と声をかけ合い、回っているなわに入るタイミングや中で跳ぶタイミングを合わせる。</p> <p>●なわが短くて行い難い場合は、長めの短なわを使用するとよい。</p>	<p>○回っているなわに入るタイミングや中で跳ぶ回数を変化させる。（8拍子→4拍子→2拍子）</p>

番号	運動名	高まる力
51	移動チームなわとび	とびなわを回しながら相手の位置に移動して一緒に跳ぶことで、相手の位置を意識しながら、タイミングよく「移動・跳ぶ」の2つの動きをスムーズにつなげる力が高まる。
小5・6～	巧緻性・平衡性・敏捷性	

運動の行い方が分かる画像




場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	とびなわ	「体づくりの運動（体の動きを高める運動：巧みな動きを高めるための運動）」の主運動として行う。

運動の行い方 [運動の概要]

[とびなわを回しながら相手の位置に移動して一緒に跳ぶことを繰り返す運動]
 ①なわを持たない人が片手間隔に横一列に並ぶ。なわで前回し跳び（1回旋2跳躍）をしている人に合わせてジャンプする。
 ②なわで跳んでいる人は、横に移動しながら、なわの中にジャンプしている人を入れて一緒に跳ぶ。
 ③②を繰り返して、最後まで跳ぶ。


動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例
○はじめは透明のなわとび（何も持たない）で、移動するタイミングと跳ぶタイミングをつかむ。 ○はじめは何回か跳んでから移動するようにし、慣れてきたら1回で移動する。 ○続けて跳ばずに、人と人の中で1人で前回し跳びを行ってから移動する。	○列の最後まで移動することができれば、1往復の移動に挑戦する。 ○並ぶ人が跳ぶ人と同じ方向を向いたり、横向きになったりして、向きを変える。 ○跳ぶ人が移動するのではなく、並んだ人が移動してなわを跳ぶ。


番号	運動名	高まる力
52	長なわひょうたん跳び	長なわの「かぶりなわ」と「むかえなわ」を交互に跳ぶことで、なわの回り方に合わせてタイミングを変えながら、動作の切り替えをコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～ (小3・4から可能)	巧緻性・平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	長なわ	「体づくり運動（体の動きを高める運動：巧みな動きを高めるための運動）」の主運動や、領域を問わず準備運動として授業のはじめに行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[長なわの「かぶりなわ」と「むかえなわ」を交互に跳ぶ運動]</p> <p>① 2人で長なわを回す。 ② 「かぶりなわ」で跳び、入った側の前方へ出る。 ③ 「むかえなわ」で跳び、入った側の前方へ出る。 ④ ②と③を連続して繰り返す。通ったコースが「ひょうたん」の形になる。（8の字とは異なる）</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○「かぶりなわ」はなわが床に当たるタイミング、「むかえなわ」はなわが上に上がったタイミングで入るとよい。</p> <p>●はじめは「かぶりなわ」だけ、「むかえなわ」だけで行い、跳び方を身に付ける。</p> <p>●通り道にラインを引き、なわがない状態で移動の仕方を確認する。</p> <p>●なわに入るタイミングや跳んだ回数を声に出すとよい。</p>	<p>○慣れてきたら連続跳びを行う。その際は跳んで走り抜けられるよう、片足で跳ぶ動きに挑戦する。</p> <p>○時間内に跳んだ回数や連続して跳んだ回数を数える。</p>	


番号	運動名	高まる力
53	バックスピンフープジャンプ	用具をスムーズに操作したり、動きに合わせて素早く体を動かしたりする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～	巧緻性・瞬発力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館 ・ぶつからないよう、間隔をとってフープを同じ方向に転がす。 	フープ	「体の動きを高める運動：巧みな動きを高めるための運動」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[バックスピンをかけて戻ってきたフープをジャンプして跳び越す運動]</p> <p>①バックスピンをかけてフープを転がす。</p> <p>②戻ってきたフープのスピードに合わせてジャンプし、フープの上を跳び越す。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○バックスピンをかけるには、手首を使って下向きに回転をかける。</p> <p>○フープが床で滑り、フープが戻ってこない場合は、マットの上で転がすとよい。</p>	○フープを長く転がし、人数を増やして連続で跳び越す。	

番号	運動名	高まる力
54	前転ボールキャッチ	前転をした後にボールをキャッチすることで、バランスをとりながら2つの動きをスムーズにつなげ、素早く体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～ (小3・4から可能)	巧緻性・平衡性・敏捷性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	・マット ・ボール	「体の動きを高める運動：巧みな動きを高めるための運動」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[前転した後にボールをキャッチする運動]</p> <p>① 2人組になり、前転をする人とボールを投げる人を決める。</p> <p>② 一方が前転をした後、スタートした方に素早く向きを変え、ボールをキャッチする体勢をつくる。</p> <p>③ もう一方は、方向転換のタイミングに合わせてボールを投げる。</p> <p>④ 起き上がる時にボールをキャッチする。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○ まずは2人が向かい合い、マットの反対側から前転をし、向きを変えずにそのままボールをキャッチする練習をする。</p> <p>● 慣れるまでは、起き上がった時に、前転をした人がかけ声をかけてからボールを投げてもらおうようにするとよい。</p>	<p>○ ボールを投げるタイミングを早め、振り向いた瞬間にボールをキャッチする。</p>	


番号	運動名	高まる力
55	ドリブル鬼ごっこ	ドリブルをしながら鬼ごっこをすることで、周りの状況を判断し、「ドリブル・逃げる（追いかける）」の2つの動きを同時に行う力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～ (小3・4から可能)	巧緻性・敏捷性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・バスケットコートやサッカーコートなど、運動や人数によってコート の広さを工夫する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール ・赤白帽子 ・コーン（マーカー） 	「ゲーム（ゴール型ゲーム）」や「ボール運動（ゴール型）」において、ドリブル動作の運動感覚づくりとして授業のはじめに行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[ドリブルをしながら、相手を追いかけたり、鬼から逃げたりする運動]</p> <p>① 鬼を決め、決められた範囲の中で、鬼も逃げる人もドリブルをしながら鬼ごっこをする。</p> <p>② 鬼にタッチされたら、鬼を交代する。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○はじめは、周りの人の足を見るようにし、慣れてきたら、時々顔を上げて周りの様子を見るようにする。</p> <p>○角やコートの隅に行くと、動ける範囲が狭くなり、捕まりやすくなるので、人がいない場所を見つけてコートを広く移動する。</p>	<p>○タッチされたら鬼が増えていくルールで行う。</p> <p>○鬼を決めず、ドリブルをしながら他の人のボールをコートの外に出し、外に出した回数を競うルールで行う。</p>	

番号	運動名	高まる力
56	クルクルスロー	タオルやみかんネットボールを縦に回転させながら遠くに投げることで、瞬時に力強く体を動かしたり、目標物に向かって投げられるように動作の切り替えをコントロールしたりする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～ (小3・4から可能)	巧緻性・瞬発力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・ぶつからないよう、一定間隔に並び、同じ方向に向かって投げる。 	フェイスタオル（両端を結んで球状にしたもの）	「陸上運動（投の運動）」における、投動作の運動感覚づくりや、「ボール運動（ベースボール型）」の準備運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[ボールを縦に回転させることを意図して投げる運動]</p> <p>①タオルの両端を球状にする。（みかんネットの両端にテニスボールを入れて結んでもよい）</p> <p>②片方の端を、ボールを握るように持つ。</p> <p>③タオルを背中に垂らした状態から手首を使って投げる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○ボールが縦に回転するよう、手首のスナップを効かせて投げる。 ○投げる際は、腕をムチのようにビュッと力強く振る。 ○投げ腕と反対の腕で投げる角度を確認する。 ●必ず背中にタオルを下げた状態（ひじが肩より高い位置にある）から投げさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○目標までの距離を徐々に遠くしていく。 ○両端の球状を大きくしていく。 ○目標まで何回転で到達したかなど回数を競う。 	

番号	運動名	高まる力
57	バンバンスロー	立てかけた踏切板に向かってボールを投げ、キャッチしたり跳ね返りの距離を競ったりすることで、力強く腕を振って投げる感覚を身に付けるとともに、上半身と下半身を連動させ、体の動きをコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～	巧緻性・瞬発力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・壁や跳び箱に踏切板を立てかける。(板の角度は約45度) 	跳び箱・踏切板・適度に弾むボール(ティーボール用のボールなど)	「陸上運動(投の運動)」における、投動作の運動感覚づくりや、「ボール運動(ベースボール型)」の準備運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[立てかけた踏切板に向かってボールを投げ、キャッチしたり跳ね返りの距離を競ったりする運動]</p> <p>①ボールを持ち、板に対してボールを持った手が遠くなるように、半身の状態を作る。</p> <p>②板側の脚を1歩踏み出しながら、体の回転と共に板に向かって投球を行う。</p> <p>③跳ね返ったボールをキャッチしたり、距離を競ったりする。</p>		
動きのポイント(○)及び留意点(●)	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○半身の状態から投球する。 ○投げる際にひじが肩よりも下がらないようにする。 ○腕をムチのようにビュッと力強く振って投げる。その際、投げ腕と反対の腕は胸の辺りに引き付ける。 ○踏み出した脚のひざが軽く曲がるようにする。 ●ひじや肩に痛みがあるときには行わない。 ●肩を痛めないよう、あまり軽いものは投げない。 	<ul style="list-style-type: none"> ○様々なボールでチャレンジする。 ○跳ね返ったボールの距離を競う。 ○ペアで実施し、投球しない方がキャッチする。 ○跳び箱を使う場合は、1段目を外した2～5段目に板を立てかけるとよい。 ○踏切板にケンステップを固定することによって、ねらった所にボールを投げる練習にもなる。 	

番号	運動名	高まる力
58	シャトルキャッチ	シャトルを落とさないように筒の中に入れることで、シャトルの動きに合わせて動作の切り替えをコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
中1～ (小3・4から可能)	巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	・シャトル ・筒	「体づくり運動（体の動きを高める運動：巧みな動きを高めるための運動）」の主運動や、「球技(ネット型：バドミントン)」の感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>【投げられたシャトルを落とさないように筒の中にキャッチする運動】</p> <p>① 2人組を作り、1人がシャトルを投げる。</p> <p>② もう1人が、シャトルの筒で、シャトルを床に落とさないように筒の中にキャッチする。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○筒を使ってキャッチしやすいよう、シャトルは直線的ではなく、放物線を描くように投げる。</p> <p>○キャッチする際は、シャトルの落下点を予測して体や筒の位置を調節するようにする。</p>	<p>○シャトルを投げる人とキャッチする人がバドミントンコートのネット越しに分かれて行う。</p> <p>○筒の長さや持つ位置を変える。(長く持つと難易度が増す)</p>	

番号	運動名	高まる力
59	リズムボールエクササイズ	音楽（リズム）に合わせてボールを操作することで、体の動きをコントロールしてタイミングよく体を動かす力が高まる。また、ボールを投げる、捕る、つくななどのボール操作能力も向上する。
対象	高まる体力要素	
中1～	巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール ・音響機器 	「体づくり運動（体の動きを高める運動：巧みな動きを高めるための運動）」の主運動や、「球技」における準備運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[音楽に合わせてボールを操作し、ある一定のカウントでペアにパスをする運動]</p> <p>① 2人1組でボールを一つ持ち、向かい合う。</p> <p>② 音楽に合わせてボールを操作（例：体の近くを回す、ドリブル、真上にトス）した後にペアにボールをパスする。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○ストレッチ系の動きの時は動きをダイナミックに行う。 ○リズムに合わせてボールを操作する。 ●リズムのとりやすい音楽を選ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○パスのタイミングを変えて行う。（8カウントの2の時や4の時など） ○ペアに正対し、背中越しに投げる。 ○ペアに背中を向け、肩越しに投げる。 ○ペアに背中を向け、ジャンプして股越しにボールをバウンドさせてパスをする。 	


番号	運動名	高まる力
60	飛行機かけっこ	両腕を広げて体を傾けて走ることで、バランスをとったり、スピードをコントロールして走ったりする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	敏捷性・平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・マーカーやコーンでコースを作る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マーカー ・コーン 	「走・跳の運動遊び（走の運動遊び）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[両腕を広げて体を傾けながら走る運動遊び]</p> <p>①マーカーを3m程度の間隔にいくつか置く。</p> <p>②両腕を飛行機の翼のように横に開き、体を内側に傾けて、マーカーやコーンを回りながらスムーズに走る。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○マーカーやコーンを回る時には、体を内側に傾けて走り抜ける。</p> <p>○コースに合わせて傾け方を調節することで、スピードを落とさずに走り抜けることができることに気付かせる。</p>	<p>○同じ方向だけでなく、逆方向に向かって走る。</p> <p>○マーカーを置く位置を変え、コースを工夫する。</p> <p>○コースを2つ用意し、個人やチームで競争する。</p>	

番号	運動名	高まる力
61	一人ボールキャッチ	ボールを投げた後に、いろいろな動きをしてボールをキャッチすることで、2つ以上の動きを組み合わせると素早く動く力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	敏捷性・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	ボール	「体づくりの運動遊び（多様な動きをつくる運動遊び：用具を操作する運動遊び）」の主運動や、「ゲーム」「ボール運動」の感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方【運動の概要】		
<p>【ボールを投げた後に、様々な動きをしてボールをキャッチする運動遊び】</p> <p>①ボールを持ち、上に投げて、落ちてきたボールをキャッチする。</p> <p>②ボールを上投げて、手を一度叩いてからボールをキャッチする。</p> <p>③ボールを上投げて、右（左）に一回転してからキャッチする。</p> <p>④ボールを上投げて、ジャンプし、手を上に伸ばして頭の上でキャッチする。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○上に投げる時は、はじめは低く上げ、投げたり捕ったりすることが正確にできるようになってきたら、段々と高く上げる。</p> <p>○ジャンプする時は、できるだけ高い位置でキャッチできるようにする。</p>	<p>○ボールを上投げて、その場で色々な場所にタッチしてからキャッチする。（頭、ひざ、つま先、床）</p> <p>○手を叩く回数を増やす。</p> <p>○バウンドさせたボールをキャッチする。</p>	

番号	運動名	高まる力
62	ボールストップゲーム	背後から投げ入れられたボールをできるだけ早く止めることで、動くボールに反応して素早く動く力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	敏捷性・瞬発力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	ボール	「体づくりの運動遊び（多様な動きをつくる運動遊び：用具を操作する運動遊び）」の主運動や、「ゲーム」「ボール運動」の感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[背後から投げ入れられたボールを素早く止める運動遊び]</p> <p>① 2人組になり、1人がボールを持ち、相手の後ろに1～2m程度の間を開けて立つ。</p> <p>② ボールを持っていない人は、いつでも走ることができるよう、足を開いて構える。</p> <p>③ ボールを持っている人は、後ろから相手の股下にボールを転がしたり、頭上に投げたりする。</p> <p>④ ボールが見えたら素早く反応して止める。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○ひざを軽く曲げ、母指球に体重を乗せて構えると、素早く走り出せる。</p> <p>●走る人は後ろを見ないようにする。</p>	<p>○ボールを投げる強さを調節し、段々難しくする。</p> <p>○ボールを待つ姿勢を変える。（長座やうつ伏せ）</p>	


番号	運動名	高まる力
63	じゃんけんシェイクハンズ	じゃんけんの勝敗によって握った手を素早く動かすことで、素早く反応して体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	敏捷性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
どこでも可能	特になし	「体づくりの運動遊び（体ほぐしの運動遊び）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[じゃんけんの勝敗によって握った手を素早く動かす運動遊び]</p> <p>① 2人組を作り、向かい合って立ち、握手の姿勢になる。</p> <p>② もう片方の手でじゃんけんをし、勝った人は相手の手を素早く握り、負けた人は素早く手を引く。素早く相手の手を握るか、素早く手を引くかで勝負が決まる。</p> <p>③ 慣れてきたら、手を逆にして行う。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○ しっかり握った状態でじゃんけんをすると、手がなかなか抜けなかったり、腕が痛くなったりするので、お互いの手が少し触れる程度で構えてから行う。</p> <p>● はじめはゆっくりしたリズムでじゃんけんを行う。</p>	<p>○ 「じゃんけんの勝敗に関わらず、先に3回成功したら勝ち」、「じゃんけんに勝って手を握ることが先に成功したら勝ち」などの条件を決めて競う。</p> <p>○ 負けた人が相手の手を握り、勝った人が手を引くよう、ルールを変える。</p> <p>○ 慣れてきたら、じゃんけんのスピードを速くする。</p>	

番号	運動名	高まる力
64	マーカーオセロゲーム	マーカーを表向きや裏向きにひっくり返すことで、相手の動きやマーカーの向きなど、周囲の状況を判断しながら素早く動く力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	敏捷性・巧緻性・全身持久力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
・体育館または運動場	マーカー	「体づくりの運動遊び（体ほぐしの運動遊び）」の主運動や、「ゲーム」「ボール運動」の感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[相手チームよりも数多くマーカーをひっくり返すことを競う運動遊び]</p> <p>①人数に合わせた適当な広さのところに、決められた個数のマーカーを用意し、半分の数のマーカーを裏返しにする。</p> <p>②2チームに分かれ、マーカーを表側に戻すチームと、裏にするチームを決める。</p> <p>③決められた時間の終了時に、表・裏のマーカーの数を競う。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○サイドステップで素早く移動する。</p> <p>○マーカーをひっくり返しながら、次のマーカーを見る。</p> <p>○はじめは味方のいないところへ移動するようにし、慣れてきたら相手チームやマーカーを見て移動する。</p> <p>●時間を長くすることで、全身持久力の向上をねらった運動になる。</p>	<p>○マーカーの代わりにコーンを利用し、コーン倒しゲーム（コーンを倒す攻撃と戻す守備を交代して行い、攻撃時の得点を競う）として行う。</p>	


番号	運動名	高まる力
65	じゃんけん追いかけて鬼ごっこ	じゃんけんの勝敗によって動きを変えることで、結果を判断し、それに応じた動きを選択して素早く動く力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	敏捷性・瞬発力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・スタートとゴールのライン 	コーン	「ゲーム（鬼遊び）」の主運動や、「走・跳の運動（かけっこ・リレー）」における準備運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[じゃんけんの勝敗によって相手から逃げたり追いかけてりする運動遊び]</p> <p>①10m程度の間隔で3本ラインを平行に引く。</p> <p>②中心の線を挟んで2人組で向かい合って立ち、じゃんけんをする。</p> <p>③負けた人は真っ直ぐ後ろに逃げ、勝った人は負けた人を追いかける。ラインまで逃げるか、タッチされるかで勝敗を競う。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○「負けたら逃げる、勝ったら追いかける」ルールを間違えないよう、始めはゆっくり行う。</p> <p>●動きの選択を間違えるとぶつかる危険性があるので、じゃんけんに勝ったら手を上げてから追いかけるようにすると、動きの選択を間違えにくくなる。</p> <p>●安全面に配慮し、お互いの距離を少し開けた状態でスタートラインを2本引くことも考えられる。</p>	<p>○じゃんけんを足や声で行う。</p> <p>○スタートする姿勢を、長座やうつ伏せに変える。</p> <p>○負けた時に後ろではなく、目の前の相手をすり抜けて前へ逃げる。（じゃんけんすり抜け鬼ごっこ）</p> <p>○「負けたら追いかけて、勝ったら逃げる」ルールに変更する。</p>	

番号	運動名	高まる力
66	しっぽとり	しっぽを取られないように逃げたり、しっぽを取るために追いかけたりすることで、相手の動きに応じて素早く動く力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	敏捷性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・実施人数に合わせて広さを決め、ラインやコーンでコートを作る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤白帽子やゼッケン ・しっぽ（はちまきやタオルなど） ・コーンやマーカー 	「ゲーム（鬼遊び）」の主運動や、「ボール運動（ゴール型）」における準備運動として行う。
運動の行い方〔運動の概要〕		
<p>[チーム対抗で腰に付けたしっぽを取り合い、残った（取った）しっぽの数を競う運動遊び]</p> <p>① 1人が1本または2本のしっぽを両側の腰につけ、合図に合わせてしっぽを取り合う。時間は1分間。</p> <p>② 自分のしっぽを取られないようにしながら、相手チームのしっぽを取る。全てのしっぽを取られたらコートの外に出る。</p> <p>③ 残った（取った）しっぽの数が多きチームの勝ちとなる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○相手の動きを見て、ぶつかったり、転んだりしないように動く。 ○自分のしっぽを守りながら、相手チームのしっぽを取るための作戦を考える。 ●安全のため、しっぽは正面からではなく横や後ろから取るようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもの実態に応じて、歩きしっぽとりや、早歩きしっぽとりなどから行う。 ○苦手な子どものために、コート内に安全地帯を設ける。 ○しっぽを取られたら終わりではなく、新しいしっぽを付けることで続けて運動ができる。 	

番号	運動名	高まる力
67	すり抜け鬼ごっこ	陣地を決めて、逃げたり追いかけたりすることで、鬼の動きに応じて素早く動く力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	敏捷性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・守りの移動可能区域をラインで示す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤白帽子やゼッケン ・しっぽ（はちまきやタオルなど） 	「ゲーム（ゴール型ゲーム：タグラグビー）」の感覚づくりの運動として、授業のはじめに行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[チーム対抗で腰に付けたしっぽを取られないようにゴールまで走り抜ける運動遊び]</p> <p>① 攻めるチームは、腰にしっぽをつける。合図で、守るチームにしっぽを取られないようにゴールまで走り抜ける。</p> <p>② 1本でもしっぽを取られたら、コートの外に出る。</p> <p>③ 守りは、線の上（関所のライン上）しか動けない。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○ 攻める時は、守りの動きを見ながら動く。 ○ 右に行くと見せかけて左に動くなど、走るスピードに変化をつけてすり抜ける。 ○ 味方の動きにつられて守りが集まった時には、空いた空間に走り込んですり抜ける。 ● 走るコースを決めて一斉に走るなど、チームで作戦を考えさせると、連携した動きの学習になる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ まずは1対1での向かい合わせで行うことにより、相手を抜いて走り抜ける感覚がつかめるようにする。 ○ 慣れてきたら、守りの線を消したコートで行ってみる。 ○ 守りの人数を増やす。 	

番号	運動名	高まる力
68	三角かけっこ	三角コースを走ること、素早く走ったり方向転換したりして動く力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～ (小1・2から可能)	敏捷性・平衡性・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・運動場または体育館 ・地面にコースを描いておくと、休み時間にいつでもできる。 	コーン	「ゲーム（ゴール型ゲーム）」や「走・跳の運動（かけっこ・リレー）」の感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[体のバランスをとりながら、くねくねしたコースを走る運動]</p> <p>①三角コースをつくる。</p> <p>②3人が同時にスタートしてコースを1周する。早くスタート地点に着いた人が勝ちとなる。</p> <p>③コーン2つを置いた折り返しコースやジグザグコース、うず巻きコースなど、いろいろなコースを設定し、競争を楽しむ。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○コースに合わせて、スピードを緩めるといいところ、上げるといいところを考える。</p> <p>○方向転換をする時には、体を内側に傾けたり、歩幅を変えて小走りになったりしながら走る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●安全のため、走る方向を事前に徹底しておく。 ●トラロープを使ってグラウンドに目印をしておくと、すぐにコースを作ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○同じ方向だけでなく、逆方向に向かって走る。 ○マーカーを置く位置を変え、コースを工夫する。 ○コースを2つ用意し、個人やチームで競争する。 	

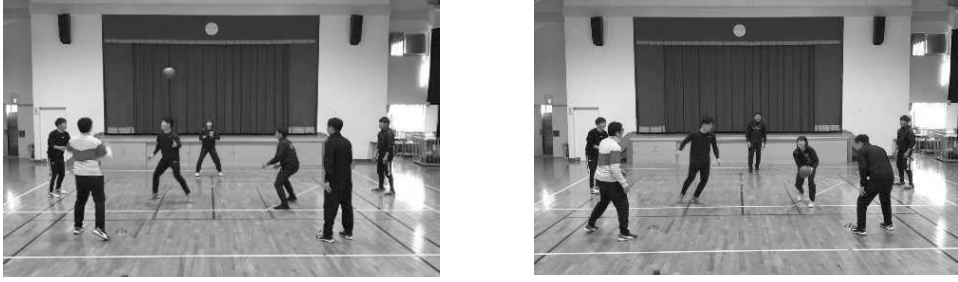
番号	運動名	高まる力
69	シャトル投げ（雪合戦）	自分のコートにあるシャトルを相手のコートに投げ入れた数を競うことで、「移動・拾い上げる・投げる」という複数の動作を素早くつなげて繰り返す力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～ (小1・2から可能)	敏捷性・巧緻性・全身持久力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
バドミントンコート	シャトル・支柱・ネット	「走・跳の運動（投の運動）」の主運動や「ボール運動（ネット型、ベースボール型）」における準備運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[相手のコートにシャトルを投げ入れ、その数を競う運動]</p> <p>①バドミントンコートをはさんで、互いのコートにシャトルを10個ずつランダムに散らばらせて置いておく。</p> <p>②2つのチームに分かれ、それぞれのコートに入る。</p> <p>③スタートの合図で、自分のコートにあるシャトルを相手コート内へ投げ入れる。</p> <p>④制限時間（15秒程度）終了時に、自分のコートにシャトルが少ない方の勝ちとなる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○腰を落とした姿勢からネットを越して相手コートにシャトルを投げられるよう、上半身のひねりと腕の振りを連動させて投げる。</p> <p>○できるだけ相手のいないところをねらって投げる。</p>	<p>○シャトルの代わりに、丸めた新聞紙とガムテープで作った「新聞紙ボール」を使う。</p> <p>○利き腕だけでなく、逆の腕で投げる。</p>	

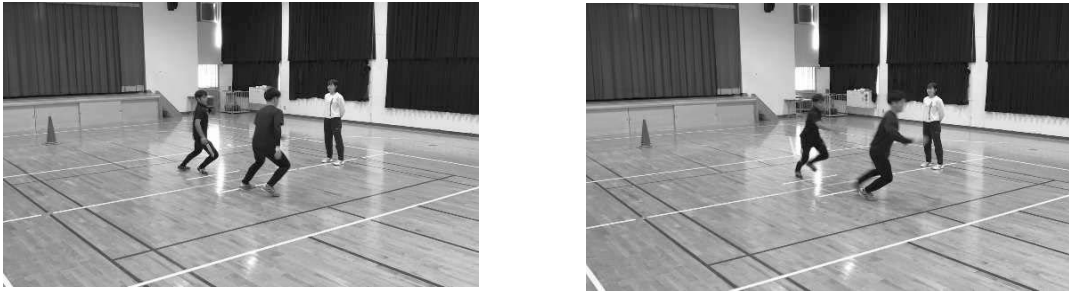
番号	運動名	高まる力
70	回転フープステップ	転がるフープに併走しながらフープの中に足を入れることで、用具の動きに合わせて素早く体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	敏捷性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館 ・ぶつからないよう、間隔をとってフープを同じ方向に転がす。 	フープ	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：用具を操作する運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>〔転がるフープに併走しながらフープの中に足を入れる運動〕</p> <p>①フープを前にゆっくりと転がし、フープのスピードに合わせてフープの横を進む。</p> <p>②フープの内側（自分側）、外側をつま先で地面に触れながらステップを踏んでいく。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○手の平でフープを上から押さえるようにして構え、少し後ろに引いて反動をつけてから押し出すように転がすと、真っ直ぐ進みやすい。 ○フープの進むスピードが速いと足を入れることが難しいので、ゆっくり転がすようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○2人組でフープを転がす役とステップを踏む役とに分かれて運動を行う。 ○慣れてきたら、反対の手でフープを転がして運動を行ってみる。 	

番号	運動名	高まる力
71	回転フープくぐり	転がるフープをくぐり抜けることで、フープの動きに合わせて、バランスをとりながら素早く体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	敏捷性・平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館 ・ぶつからないよう、間隔をとってフープを同じ方向に転がす。 	フープ	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：用具を操作する運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>【転がるフープをくぐり抜ける運動】</p> <p>① バックスピンをかけてフープを転がす。</p> <p>② 戻ってきたフープの横を進みながら、フープに触れないように中をくぐる。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○スピードがゆるくなったときにくぐり抜ける。 ○バックスピンをかけるには、手首を使って下向きに回転をかける。 ○フープが床で滑り、フープが戻ってこない場合は、マットの上で転がすとよい。 	<ul style="list-style-type: none"> ○バックスピンをかけずにフープを前に転がし、フープの横を進みながらフープに触れないように中をくぐる。 ○ペアやグループで同じ方向や違う方向からくぐり抜ける。 	

番号	運動名	高まる力
72	手つなぎ足タッチ	手をつないだ状態で、自分の足を踏まれないように相手の足先を踏むことで、相手の動きに合わせて素早く自分の体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～ (小1・2から可能)	敏捷性・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	特になし	「体づくり運動（体ほぐしの運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[自分の足を踏まれないようにして相手の足先を踏む運動]</p> <p>① 2人組を作り、両手をしっかりとつなぐ。</p> <p>② 合図と同時に、手を離さずに自分の足を踏まれないようにしながら相手の足先を踏む。（時間は15秒程度）</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○自分の足は常に動かしながら、相手の隙をついて足を踏む。</p> <p>●足の付け根を踏むようにし、バランスを崩さないよう気をつける。</p> <p>●頭同士がぶつからないよう、気をつける。</p> <p>●必ずシューズを履いて行う。</p>	<p>○3回勝負で先に2勝したら勝ちというルールで行う。</p> <p>○互いの右手（左手）同士をつないで、もう片方の手で相手のひざをタッチする「ひざタッチゲーム」を行う。「背中タッチゲーム」や「おしりタッチゲーム」という工夫も考えられる。</p>	

番号	運動名	高まる力
73	後出し足じゃんけん	相手よりも高く跳んで足じゃんけんをすることで、空中でバランスをとりながらタイミングを計って素早く足を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	敏捷性・平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	特になし	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：体を移動する運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>〔後出しができるよう、相手よりも高く跳び、着地の寸前にじゃんけんをする運動〕</p> <p>① 2人組を作り、足でじゃんけんをする。</p> <p>② 合図で同時に高くジャンプし、着地の寸前にじゃんけんをする。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○「最初はグー」、「じゃんけん」のかけ声をかけ、互いの動きを合わせる。</p> <p>○できるだけ滞空時間を長くするように、高く跳ぶ。</p> <p>○空中でフェイントをかけたり、相手の動きをぎりぎりまで見極めたりしながら、着地する瞬間に素早く足じゃんけんの形をつくる。</p>	<p>○3人以上でグループじゃんけんを行う。</p> <p>○リーダー対全員でじゃんけんを行う。</p> <p>○勝敗の決め方を逆にし、じゃんけんに負けた方が勝ちとする。</p>	

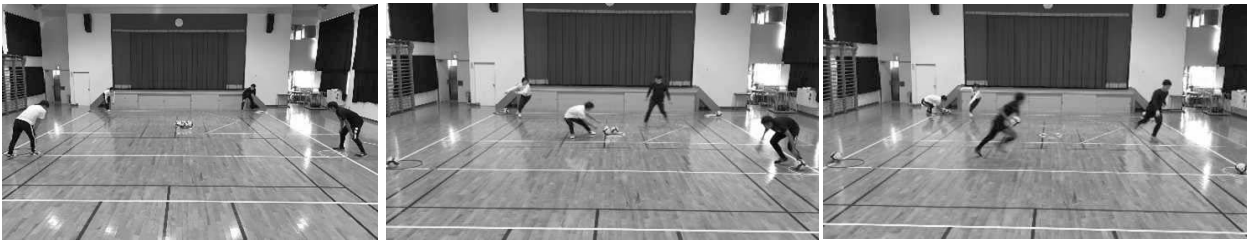
番号	運動名	高まる力
74	チームパス鬼ごっこ	鬼にボールを捕られないようにパスをすることで、鬼の動きや仲間の位置に合わせて、パスのタイミングや方向、投げ方などを判断し、動きの切り替えを素早くコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	敏捷性・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	・マーカー ・ボール	「中学年ゲーム（ゴール型ゲーム）」や「高学年ボール運動（ゴール型）」の感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[鬼にボールを捕られないようにチームでパスをつなぐ運動]</p> <p>① 5人で距離を開けて輪になり、その中に鬼が2人入る。</p> <p>② 5秒以内に両手や片手でパスを回し、鬼がボールを追いかける。</p> <p>③ 鬼にボールを触れられたり、パスを受け損ねたりすると、ボールを投げた人が鬼の1人（先に鬼になった人）と交代する。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○パスをする人は、パスが出せる味方は誰が素早く判断し、バウンドパスを使ったりフェイントをかけたりしながらパスをする。（例：右にパスをするふりをして左にパス）</p> <p>○1歩足を左右に踏み出すと、鬼に捕られずにパスがしやすくなる。</p> <p>○鬼は2人が同じ方向に捕りに行こうとせず、協力してボールを追いかける。</p> <p>●ゼッケンや帽子の色で鬼の区別がつかないようにすると分かりやすい。</p>	<p>○サッカーの時はボールをけり、バスケットボールの時には手を使ってパスをする。</p> <p>○パスがあまり回らない時は、輪を少し大きくすると、苦手な子どももパスがしやすくなる。</p> <p>○ボールを持たない時の動き（パスを受けるための動き）を学習するために、ボールを持たない人が左右に動いてよいルールに変更し、パスの通り道をつくりやすくする。</p>	

番号	運動名	高まる力
75	ねことねずみ	ねことねずみに分かれ呼ばれた名によって反応し、追いかけたり逃げたりするゲームをすることで、素早く反応して走り出したり、方向を切り替えて動き出したりする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～ (小1・2から可能)	敏捷性・瞬発力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
・体育館または運動場 ・ラインやマーカー、コーンなどで境界ラインと逃げ切りラインを示す	・マーカー（コーン）	年度始めの体育開きや、「陸上運動系」におけるスタートやバトンパス動作を学ぶ際の導入として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>〔指定された言葉に反応して、素早く動き出す運動〕</p> <p>①ラインを2本引き、それぞれのラインに沿って2つの列（ねこ・ねずみ）で横向きに並ぶ。</p> <p>②「ね、ね、ね・・・」の後に「ねこ」か「ねずみ」を呼び、呼ばれた方は追いかけ、呼ばれてない方が逃げる。</p> <p>③集中を図るために別の言葉（ネグトロ・眠い・・・）を入れながら複数回行う。</p> <p>④10m先の逃げ切りラインまでに、タッチできたら追いかける方の勝ち、逃げ切ることができたら逃げる方の勝ちとする。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○素早い走り出しをねらいとして、自分が走り出しやすい足をラインにつけて体を横向けにした姿勢をつくる。</p> <p>●逃げ切りラインまで真っすぐ走るようにする。</p> <p>●間隔を取ってぶつからないようにする。</p> <p>●背中にタッチする。</p> <p>●逃げ切りライン到達後に減速できる距離を確保する。</p>	<p>○スタートの姿勢を変えて行う。（長座で互いに足の裏を合わせる・うつ伏せ・腕立て伏せの姿勢）</p> <p>○タッチの代わりに腰に付けたしっぽを取る。</p> <p>○呼ばれたら「ニャー！」「チュー！」と鳴き声を出すと楽しい。</p> <p>○境界ラインの間隔をもとにしてダッシュマークを調節することで、バトンパス学習の導入になる。</p>	

番号	運動名	高まる力
76	足はしごレース	長座姿勢や開脚姿勢で作ったコースをリズムカルにまたぎ越すことで、体のバランスをとりながら動作の切り替えをコントロールして素早く体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～ (小3・4から可能)	敏捷性・巧緻性・平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	特になし	「体づくり運動（体の動きを高める運動：巧みな動きを高めるための運動）」の主運動や、「走・跳の運動（小型ハードル走）」の感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[長座や開脚姿勢で作ったコースをリズムカルにまたぎ越していく運動]</p> <p>① 4～8人で足ラダーを作る。 ② 合図で足ラダーをまたぎ越していく。 ③ 一つとはしやジグザグなど、足ラダーのコースに変化を持たせる。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>●安全のため、いきなり足をまたぐのではなく、練習を行ってから実施する。</p> <p>○はじめは足を置く場所を確認するように、ゆっくり走るようにして、足を踏むことのないようにする。</p>	<p>○慣れてきたら足ラダーの間隔を広げたり狭めたりして変化をつける。(但し、安全面に十分注意し、無理な挑戦にならないようにする)</p>	

番号	運動名	高まる力
77	ジグザグポイントタッチ	両サイドのマーカーに合わせてサイドステップで進むことで、体のバランスをとりながら動作の切り替えをコントロールして素早く体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～ (小3・4から可能)	敏捷性・巧緻性・平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	マーカー（コーン）	「体づくり運動（体の動きを高める運動：巧みな動きを高めるための運動）」の主運動や、「ボール運動（ネット型）」の準備運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[両サイドのマーカーに合わせて素早くサイドステップで進む運動]</p> <p>①縦2列、同じ間隔でマーカーを置く。</p> <p>②スタートの合図で、サイドステップを使ってジグザグに全てのマーカーにタッチしながら、ゴールまで進んで競争する。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○ラインを利用し、反復横跳びの練習をする。</p> <p>○慣れてきたら、反復横跳びの動きで左右斜めに進む練習をする。</p> <p>○同じリズムで行えるよう、動きのリズムを声に出しながら行う。（イチ、ニ、イチ、ニなど）</p> <p>○マーカーにタッチする時に、次に進む先を見ようになると、次の動きに移りやすくなる。</p>	<p>○同じ間隔で置いているマーカーの位置を変え、間隔を不規則にする。</p>	


番号	運動名	高まる力
78	ポジションチェンジフープ°	円になって相手が回転させたフープを移動して捕ることで、動作の切り替えをコントロールしたり、フープの位置に合わせて素早く体を動かしたりする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～ (小3・4から可能)	敏捷性・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	フープ	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：基本的な動きを組み合わせる運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[その場で回転させたフープを移動してキャッチする運動]</p> <p>① 1人1個のフープを持ち、3人で円になるように立つ。</p> <p>② 合図で同時にフープを回転させ、フープの外側を同じ方向に進んで、倒れる前に隣のフープをキャッチする。</p> <p>③ できるようになったら、2つ隣の人のフープや1周して自分のフープ（3つ隣）をキャッチし、レベルを上げていく。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○はじめは2人組で行うとよい。</p> <p>○手首のスナップを効かせてフープをその場で回転させる。</p>	<p>○実施人数を増やす。</p> <p>○いつも同じ方向ではなく、反対の方向に移動する。</p> <p>○フープを反対向きに回転させて移動する。</p> <p>○教師の合図で、右に移動したり左に移動したりする。</p>	

番号	運動名	高まる力
79	ボール集めゲーム	ボールを取って自分の陣地に決められた個数を早く集める競争をすることで、周囲の状況に合わせて動作の切り替えをコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～ (小3・4から可能)	敏捷性・巧緻性・全身持久力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	・ボール ・フープ	「体づくり運動（体の動きを高めるための運動：巧みな動きを高めるための運動）」の主運動や、「ボール運動（ネット型）」の準備運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[ボールを取って自分の陣地に早く集める運動]</p> <p>①真ん中のフープに7個のボールを入れる。次に、周りに等間隔で陣地のフープを4つ用意する。</p> <p>②4人1組が、スタートの合図で一斉にボールを取りに行く。（1回に運べるのは1個だけ）</p> <p>③2個目以降は、真ん中のフープや他の陣地のフープにボールを取りに行く。</p> <p>④自分の陣地に3個ボールを集めた人が勝ちとなる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○ボールを運びながら相手の様子を見て、次に真ん中のフープに取りに行くのか、相手の陣地に取りに行くのかを考える。</p> <p>●頭がぶつからないように注意を促す。（特にスタート時）</p> <p>●周囲の状況が見えない子どもには、外から声をかけて指示する。</p>	<p>○実施人数とボールを増やす。</p> <p>○ボールの大きさを変える。</p> <p>○得点の高いボールを加える。（1つ3点など）</p>	

番号	運動名	高まる力
80	タオル取りゲーム	色々な姿勢からスタートし、タオルを早く取ろうとすることで、素早く体を動かし、タオルの位置に合わせて動作の切り替えをコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～ (小3・4から可能)	敏捷性・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	・タオル ・コーン	「陸上運動（短距離走・リレー）」の感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[色々な姿勢からスタートし、タオルを早く取ることを競う運動]</p> <p>① 1人が両手にタオルを持って、ゴールに立つ。</p> <p>② 2人がスタートラインにうつ伏せになる。</p> <p>③ 指導者は「たこ」、「たらこ」、「たから」など「た」のつく言葉を言う。</p> <p>④ 「タオル」と言ったらスタートダッシュし、タオルを早く取った方が勝ちとなる。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
○スタートダッシュの際は、前傾姿勢で腕をしっかり振ってスピードを上げる。	<p>○スタートの姿勢を変えて行う。(長座・仰向け・正座)</p> <p>○タオルの代わりに風船を使い、スタートと同時に手から離し、地面に落ちる前に触れる。</p>	

番号	運動名	高まる力
81	ラダーステップ^o	ラダー上でいろいろなステップを行いながら素早く進むことで、素早く足を動かす力が高まる。また、正確にラダーの中や外を踏むことで、方向転換の能力が高まる。
対象	高まる体力要素	
中1～	敏捷性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・運動者の間隔を空けてスタートする。 	ラダー	「陸上競技」や「球技」において、ダッシュやステップの際の前後左右に動くために姿勢を維持させたまま足を素早く動かす動きづくりとして行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>【ラダー上でいろいろなステップを行いながら素早く進む運動】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 1マスに2歩ずつ足を踏み入れて進んでいく。 ② 1マスに1歩ずつ足を踏み入れて進んでいく。 ③ ②を横向きに行う。(右向き・左向き) ④ 足をグー、パーと交互にしながら進んでいく。 ⑤ 中中外、中中外、…と足を踏み入れて進んでいく。 ⑥ スキップをしながら行う。高く跳ねる、低く速く跳ねるなど、動きに強弱を持たせる。 		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○ 視線はラダー（下）ではなく、前を向く。 ○ 脚だけでなく、肩甲骨を意識した腕振りの力を利用して力強く地面をたたく。 ● つま先でブレーキをかけないよう、「キュッ」ではなく、「パッ」もしくは「タッ」という音をイメージしてステップを踏む。 ● スポーツによっては、横向きや後ろ向きなどで行うことも必要である。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ツイストやグーチョコキパーなどいろいろな動きで行う。 ○ 実施者の前に立たせた人の合図（視覚刺激）により、動きの変化を指示することで、視線が下がらなくなる。 ○ ランニングフォームを習得させたい場合には、太ももが地面と水平になる高さまで上げる。 	


番号	運動名	高まる力
82	ジャックナイフストレッチ	胸と太ももをつけたままひざを伸ばすように太もも前側に力を入れることで、ひざ裏やもも裏の筋肉を柔らかく動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	柔軟性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
どこでも可能	特になし	柔軟性を高めるために授業のはじめに準備運動として行ったり、運動をした後のクールダウンを目的として授業の最後に整理運動として行ったりする。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[胸と太ももをつけたままひざを伸ばすように太もも前側に力を入れることで、ひざ裏やもも裏の筋肉を柔らかく動かす運動]</p> <p>①胸と太もも前面をぴったりとつけ、かかとをつけてしゃがむ。その際、腕をひざの後ろでしっかりと組む。 ②その状態から胸と太ももが離れないように10カウントしながら脚をできるだけ伸ばす。 ③①の姿勢に戻してリラックスする。(5カウント程度) ④①～③の動きを複数回繰り返す。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○胸と太ももが離れないよう、足首よりも太ももの裏側を抱えるようにしてひざを伸ばしていく。(お尻を上げていく)</p> <p>●ひざを伸ばし切る必要はなく、伸ばすように太ももの前側に力を入れて保持することが大切である。</p>	○活動導入の予備的運動に位置付け、継続的に実施する。	

番号	運動名	高まる力
83	なべなべ底抜け	「なべなべ底抜け」を歌いながら、肩を回したり背中を反らしたりすることで、柔軟に体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	柔軟性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
どこでも可能	特になし	「体づくりの運動遊び（体ほぐしの運動遊び）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>【「なべなべ底抜け」を歌いながら二人で体を動かすことで、肩を回したり背中を反らしたりする運動遊び】</p> <p>①友達と向かい合い、両手をつないだまま、「な～べ～な～べ～底抜け～」と歌いながらつないだ手を左右に揺らし、「底が抜けたら帰りましょ」と歌いながらつないだ手を片側から上に回して反転させ、背中合わせになる。</p> <p>②続けて背中合わせで同じように歌いながらつないだ手を左右に揺らし、つないだ手を片側から上に回し、反転させて元に戻る。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○二人の動きのタイミングを合わせて行う。 ●特に大勢で行う場合には、手を強く引っ張らないよう、ゆっくりした動きで行う。 ●二人の体格が違いすぎないようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○人数を増やして行う。 ○手をつながずに輪や棒を握って二人の距離を遠くすることで、より高い柔軟性が必要となる。 	

番号	運動名	高まる力
84	ぎっこんばったん	「ぎっこんばったん」と声を掛け合いながらシーソーのように体を前後に倒すことで、柔軟に体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	柔軟性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	特になし	「体づくりの運動遊び（体ほぐしの運動遊び）」や「体づくり運動（体の動きを高める運動：体の柔らかさを高めるための運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>【「ぎっこんばったん」と声を掛け合いながらシーソーのように体を前後に倒すことで体を柔らかくする運動遊び】</p> <p>①友達と向かい合い、長座で足裏を合わせて手をつなぐ。</p> <p>②「ぎっこんばったん」と声を掛け合いながら、交互に体を前屈したり、後ろに倒したりする。</p> <p>③複数回繰り返して行う。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○はじめはひざを曲げていても「ぎっこんばったん」とリズムよく行うようにし、慣れてきたらひざを伸ばして長座に近づけて行うようにする。</p> <p>●後ろに倒したときに頭を打たないように気をつける。（手を離さない）</p> <p>●力を入れすぎないようにする。（「ぎっこんばったん」と声を出しながら行うことで力みをなくして行う）</p>	<p>○足を開いた開脚姿勢で行う。</p> <p>○ペアが列や輪になって座り、順々に「ぎっこんばったん」と動きをリレーのようにつないでいくと楽しい。</p>	

番号	運動名	高まる力
85	ペアブリッジくぐり	友達が通れるように高いブリッジをつくることや、つくったブリッジをくぐることで、腕で自分の体を支えながら、柔軟に体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	柔軟性・筋力	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	特になし	「器械・器具を使つての運動遊び（マットを使った運動遊び）」や「体づくり運動（体の動きを高める運動：体の柔らかさを高めるための運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>【体を反らしてブリッジをしたり、友達がつくったブリッジをくぐったりする運動遊び】</p> <p>① 2人組になり、1人がブリッジをする。</p> <p>② もう1人がブリッジの下を腹ばいでくぐる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○仰向けになった姿勢から背中を反らし、手の平でしっかり体を支える。</p> <p>○あごを出し、へそを突き出すようにする。</p> <p>○ブリッジが低くてくぐれない場合は、カウントを数えてブリッジを続けるようにする。</p>	<p>○ブリッジをする人とくぐる人を交代して実施する。</p> <p>○じゃんけんをして負けた人がブリッジをつくり、勝った人がくぐる。</p> <p>○人数を増やして行う。</p> <p>→No.90 チームブリッジくぐり</p>	

番号	運動名	高まる力
86	ブリッジムーブ	ブリッジ姿勢で背中を大きく反らし、手を交互にタイミングよく動かして移動することで、柔軟で巧みに動く力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	柔軟性・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	特になし	「器械・器具を使つての運動遊び（マットを使った運動遊び）」や「体づくり運動（体の動きを高める運動：体の柔らかさを高めるための運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[ブリッジ姿勢で背中を大きく反らし、手足を交互に動かして移動する運動遊び]</p> <p>①仰向けになり、耳の横に手を置く。</p> <p>②両手、両足を伸ばし、背中を床から離してブリッジ姿勢をつくる。</p> <p>③手足を交互に動かしながら、前や後ろに進む。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○手を耳の横に置いた時に耳の横に親指、残りの4本の指が肩の方に向くように置く。</p> <p>○ひじに力を入れて体を伸ばすようにする。</p> <p>○足裏はできるだけおしりに近づけていくことでその位置の高いブリッジを意識させていく。</p> <p>●非日常的な動きとして継続的に行うようにする。</p> <p>●マットを敷くなどすることで苦手な子どもも安心して行えるようにする。</p>	<p>○ペアで動き方を確かめながら行う。</p> <p>○ブリッジしたままで片足を上げる片足ブリッジを左右行う。</p> <p>○歩数や時間（秒）を数え合いながら5、10、15、20と目標を伸ばしていく。</p>	


番号	運動名	高まる力
87	携帯電話に変身ストレッチ	いろいろなものに変身しながらストレッチを行うことで、楽しみながら下半身を柔軟に動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	柔軟性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
どこでも可能	特になし	柔軟性を高めるために授業のはじめに準備運動として行ったり、運動をした後のクールダウンを目的として授業の最後に整理運動として行ったりする。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[携帯電話に変身しながら柔軟に体を動かす運動遊び]</p> <p>①ひざを伸ばしてすわり、前屈をする。</p> <p>②右足を伸ばし、左足甲を左手で、かかとを右手で抱え、左足を携帯電話のように左耳に近づける。</p> <p>③右足を伸ばし、左足甲を左手で、かかとを右手で抱え、左足をアンテナのように頭の上へ持って行く。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○前屈をする際は、おなかではなく、胸を張ってへその下から体を曲げるようにする。</p> <p>○息を止めずに行う。</p> <p>○無理をせず、痛くなる手前でやめる。</p>	<p>○リラックスして行えるよう、静かな音楽をかける。</p>	

番号	運動名	高まる力
88	ペアストレッチ	友だちと仲良く話しながらストレッチを行うことで、柔軟に体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～ (小1・2から可能)	柔軟性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	特になし	領域を問わず、準備運動または整理運動として行ったり、「体づくり運動（体の動きを高める運動：体の柔らかさを高めるための運動）」の主運動として行ったりする。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>〔友達と仲良く話し(相手の様子をうかがい)ながら行うストレッチ運動〕</p> <p>①互いに足先を合わせて開脚姿勢で向かい合い、両手をつないで交互に引き合い、体を前後に倒す。</p> <p>②互いの両肩に手を置いたまま、左右の足を開き2人の背中が地面と平行に一直線になるよう体を前に倒していく。</p> <p>③隣り合わせでお互いに反対を向いた状態で立ち、内側の手は体の横で、外側の手は頭の上からつなぎ、外側に引き合ってお互いに体側を伸ばす。体の向きを変えて、反対側の体側も伸ばす。</p> <p>④背中合わせで立ち、一人が両腕を伸ばす。もう一人が足を開いて踏ん張ってから、相手の手首を引き伸ばして背中に乗せて前屈し、相手の体を反らせる。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○力を入れ過ぎないようにし、息を吐きながら行う。</p> <p>○互いに相手の様子をうかがい、自分の調子を伝え合いながら、ストレッチの強さを調節して行う。</p> <p>●体格に近い者同士でペアを組む。④のストレッチは、土台が崩れると危険であるので、無理をして行わない。</p>	<p>○手をつなぐ代わりに、ボールやフープ、リングなどを持っていく。</p> <p>○ペアでストレッチを選択する。</p>	

番号	運動名	高まる力
89	ボール世界一周	すわった姿勢の体の周りをボールを転がすことで、柔軟に体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	柔軟性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	ボール	「体づくり運動（体の動きを高める運動（体の柔らかさを高めるための運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[長座姿勢の周囲をボールが転がるように体を柔らかく動かす運動]</p> <p>①長座になり1人1つボールを持つ。 ②ボールを手で転がしながら、体の周りをゆっくり1周させる。 ③両手を使って転がし、背面部を転がす場合は片手で行う。 ④逆回しも行う。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
○息を止めずに行う。特に脚の前をボールを通過させる場面では息を吐く。 ●長座の姿勢が難しい場合は、ひざを曲げた状態から始めるとよい。（ひざの下を通したり、つま先の前を転がす）	○ひざを曲げる、長座、開脚の3つの姿勢を個々の柔軟性に応じて使い分ける。 ○「い〜ち」と数を数えながらボールを通過させることで、息を吐きながら運動することができる。 ○体からボールが離れるほど、高い柔軟効果が期待できる。	

番号	運動名	高まる力
90	チームブリッジくぐり	友達が通れるように高いブリッジをつくることや、つくったブリッジをくぐることで、腕で自分の体を支えながら、柔軟に体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	柔軟性・筋持久力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	コーン	「体づくり運動（体の動きを高める運動：体の柔らかさを高めるための運動）」の主運動として行ったり、「器械運動（マット運動）」において、倒立ブリッジなどの感覚づくりの運動として行ったりする。
運動の行い方【運動の概要】		
<p>【体を反らしてブリッジをしたり、友達がつくったブリッジをくぐったりする運動】</p> <p>①はじめにブリッジをくぐる人を1人決め、後の人はスタートラインからブリッジをつくる。</p> <p>②ブリッジを腹ばいでくぐり抜け、くぐり終わったらブリッジをつくる。</p> <p>③コーンまでブリッジを交代でくぐる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○仰向けになった姿勢から背中を反らし、手の平でしっかり体を支える。</p> <p>○あごを出し、へそを突き出すようにする。</p> <p>○ブリッジが低くてくぐれない場合は、列から離れて補助付きでブリッジをつくる。くぐる人はその下をくぐってから列のブリッジをくぐる。補助者は列のブリッジに加わる。</p>	<p>○行きはコーンまでブリッジくぐりを行い、帰りは全員で手をつないで走ってスタート位置まで戻ってくる。</p> <p>○立位からブリッジの姿勢をつくる。</p>	

番号	運動名	高まる力
91	前屈お手玉移動	お手玉を何度も運ぼうと前屈を繰り返すことで、バランスをとりながら、柔軟に体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～ (小1・2から可能)	柔軟性・平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	<ul style="list-style-type: none"> ・ケンステップ ・お手玉 	「体づくり運動（体の動きを高める運動：体の柔らかさを高めるための運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[立位から前屈を行い、お手玉を移動させる運動]</p> <p>①前屈をし、リングの中にあるお手玉をもう一方のリングに移す。</p> <p>②移したお手玉を元のリングに戻してもよい。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)		活動の工夫例
<ul style="list-style-type: none"> ○大きく息を吐きながら前屈をする。 ○おなかではなく、胸を張ってへその下から体を曲げるようにする。その際、太ももの裏側が伸びるようにする。 		<ul style="list-style-type: none"> ○反対の手でお手玉を移動させる。 ○台の上に乗って前屈を行い、バケツの中にあるお手玉をもう一方のバケツに移す。バケツの下に箱などを敷いて高さを調節する。


番号	運動名	高まる力
92	リンボー	両足立ちから背中を反らし、体を後屈して棒ぐりをする ことで、バランスをとりながら柔軟に体を動かす力 が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～ (小1・2から可能)	柔軟性・平衡性・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	棒（ゴムやロープ）	「器械運動系（マット運動系）」の準備運動や、「体づくり運動（体の動きを高める運動：体の柔らかさを高めるための運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>〔両足立ちから背中を反らし、体を後屈して棒ぐりをする運動〕</p> <p>①両足立ちから背中を反らし、体を後屈してバランスを取りながら棒（ゴム）ぐりをする。</p> <p>②ぐる棒（ゴム）の高さを段々低くしていても、体がぐる棒（ゴム）に触れたり、手が床についたりしないようにぐる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○はじめは棒（ゴム）を持つ人の肩辺りの高さから行い、体の動かし方に慣れるようにする。</p> <p>○手や足の開き方など、バランスのとり方に気付かせるようにする。</p> <p>●後ろに倒れる危険がある場合はマットを敷く。</p>	<p>○BGMの活用や時間設定。</p> <p>○高さによって得点化する。（個人⇒グループ競争）</p> <p>○前に進んだり、後ろに下がったりする。</p>	

番号	運動名	高まる力
93	ボールパスストレッチ	ボールを使っていろいろなストレッチを行うことで、柔軟に体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～ (小1・2から可能)	柔軟性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	ボール	「体づくり運動（体の動きを高める運動：体の柔らかさを高めるための運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[ボールを使って様々なストレッチを行う運動]</p> <p>① 2人1組で背中合わせに立ち、片方がボールを持つ。</p> <p>② パートナーに右から左へ、左から右へ、股下から股下へ、頭上から頭上へとボールを渡し合う。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○はじめは相手との間隔を狭くして行い、慣れてきたら間隔を広げて行う。</p> <p>○呼吸を止めずに行う。息を吐きながらゆっくり体を伸ばして行う。</p> <p>○足裏をずらしたり、浮かしたりしないように行う。</p>	<p>○静かな音楽を流し、リラックスして運動ができるようにする。</p>	

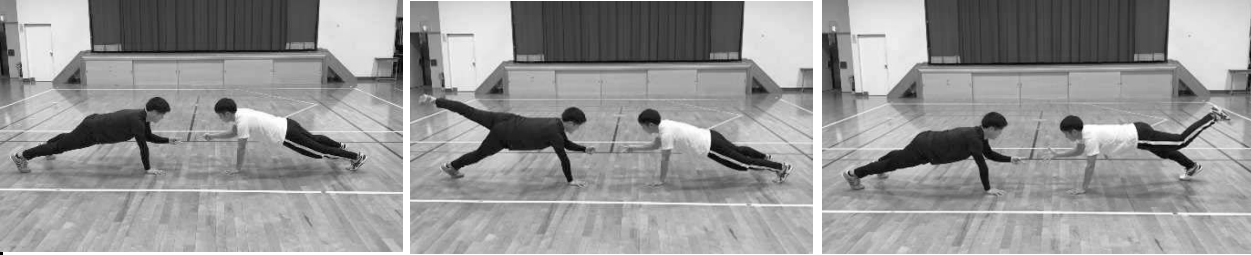
番号	運動名	高まる力
94	じゃんけん開脚	じゃんけんの勝敗によって少しずつ足を開いていくことで、バランスをとりながら柔軟に体を動かしたり、足を開いた姿勢を維持したりする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
中1～	柔軟性・平衡性・筋持久力	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	マーカー	「体づくり運動（体の動きを高める運動：体の柔らかさを高めるための運動）」の主運動や補強運動として授業のはじめに行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[じゃんけんの勝敗によって少しずつ足を開いていく運動]</p> <p>①2人組で、向かい合って気をつけの姿勢をとる。</p> <p>②負けた場合に開く方の脚と幅を決める。（体育館の木目や足の横幅を目安にして）</p> <p>③じゃんけんをして、負けた方が事前に決めた足幅を開く。</p> <p>④再びじゃんけんをして、負けた方が設定した幅ずつ足を開いていく。</p> <p>⑤これを続け、先に地面に手やお尻をついた方が負けとなる。</p> <p>※2回目は開く足を逆にする。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○つま先は前向きにする。</p> <p>○足を開く動作は片足ずつ行う。</p> <p>●バランスを崩した時にけがをしないよう、活動の間隔や手のつき方に留意する。</p>	<p>○グループで行う。</p> <p>○足の開き方を前後にする。</p> <p>○足を開いた際に、腕振りを入れる。</p> <p>○ボールパスストレッチと合わせて実施する。</p>	

番号	運動名	高まる力
95	動物歩き	色々な動物になりきって歩くことで、腕で自分の体を支えたり、リズムカルに体を動かしたり、バランスをとりながら体を動かしたりする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	筋持久力・平衡性・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	コーン	「体づくりの運動遊び（多様な動きをつくる運動遊び：体を移動する運動遊び）」の主運動や、「マットを使った運動遊び」「マット運動」の感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[色々な動物になりきって歩く運動遊び]</p> <p>①両手両足を床につけ、肩の高さまで腰を上げ、ひざを床につけずに手を交互に出して、クマのような姿勢で歩く。（クマ歩き）</p> <p>②片ひざを伸ばし、片足でケンケンをしながらかマのように歩く。（片足クマ歩き）</p> <p>③腹ばいになって両足を伸ばし、腕の力だけでアザラシのように歩く。（アザラシ歩き）</p> <p>④クマ歩きの姿勢からさらに体勢を低くし、手足を広げ、胸を床に近づけるようにしてワニのように歩く。（ドラゴンウォーク）</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○クマ歩きでは、手の平にしっかりと自分の体重を乗せる。</p> <p>●クマ歩きの際、ひざを伸ばして腰を頭よりも高く上げれば、前転がりや前転につながる動きになる。</p> <p>●片足クマ歩きの際、床をしっかりとければ、壁倒立における足の振り上げ動作につながる動きになる。</p>	<p>○仰向けの状態で腰を高く上げ、手と足を交互に動かす「クモ歩き」を行う。</p> <p>○スタート位置から10m程度離れたところにコーンを置き、指定した動きでコーンまで移動し、帰りは走ってくるという、「折り返しの運動」として行う。</p> <p>○等間隔にいくつかコーンを置き、じゃんけんにも勝ったら次のコーンまで指定した動きで移動するという、「変身じゃんけん」として行う。</p> <p>（例：クモ→クマ→アザラシ→ドラゴンウォーク）</p>	

番号	運動名	高まる力
96	短なわ組み合わせ跳び	各種の技を組み合わせ、一定時間なわを続けて跳ぶことで、動きを持続する力やなわの動きに合わせて動作の切り替えをコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	全身持久力・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・3～4分程度のBGMが再生できるようにしておく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・とびなわ ・音響機器 	「体づくり運動（多様な動きをつくる運動：用具操作の運動）（体の動きを高める運動：動きを持続する能力を高めるための運動）」や「表現運動（リズムダンス）」の主運動として行ったり、領域を問わず準備運動として行ったりする。
運動の行い方【運動の概要】		
<p>[4～5種類の技をBGMに合わせて跳ぶ運動遊び]</p> <p>①比較的簡単な技を取り上げ、技を組み合わせながらBGMに合わせて続けて跳ぶ。</p> <p>技の取り上げ例</p> <p>Lv.1 8の字回旋→かけ足跳び→ケンケン跳び→前跳び（1回旋1跳躍）→前跳び（1回旋2跳躍）</p> <p>Lv.2 8の字回旋→横振り跳び→前振り跳び→グーパー跳び→チョコチョコ跳び</p> <p>Lv.3 8の字回旋→あや跳び→かけ足あや跳び→交差跳び→2重跳び</p> <p>②曲の変わり目（前奏～Aメロ）で技を変化させながら跳ぶ。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ●続けて跳ぶことやリズムに合わせて跳ぶことを重視する。 ●1～2分程度から始め、徐々に時間を伸ばしていく。 ●BPM（拍／分）120～135のテンポの曲を選ぶとよい。 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動に慣れてくれば、ペアやグループで技の組み合わせを考えて跳ぶこともできる。 ○ペアで向き合って並び、友達の動きを真似しながら跳ぶこともできる。 	

番号	運動名	高まる力
97	ライン上鬼ごっこ	ラインの上を移動しながら、鬼から逃げたり追いかけてりすることで、足下のラインと周りの動きを見ながら、動作の切り替えをコントロールしたり、動きを持続する力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	全身持久力・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館 ・色々なコートのラインを利用する。 	赤白帽子	「ゲーム（鬼遊び）」や「体づくり運動（体の動きを高める運動：動きを持続する能力を高めるための運動）」の主運動として行ったり、領域を問わず準備運動として行ったりする。
運動の行い方〔運動の概要〕		
<p>〔ラインの上を移動しながら、鬼から逃げたり追いかけてりする運動遊び〕</p> <ol style="list-style-type: none"> ①体育館の中で逃げる人と鬼（複数可）を決める。 ②逃げる人は、体育館内にあるフロアのラインの上を必ず通る。 ③鬼もラインの上を通りタッチする。（さわり返しは無しとする） ④制限時間終了時に鬼になっている人が負けとなる。（1～3分程度） 		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○相手の動きを見ながら、ぶつかったり転んだりしないように動く。</p> <p>●鬼になったら赤白帽子の色を変えると分かりやすい。</p>	<p>○タッチされる度に鬼が増えていく、「子増やし鬼」のルールで行う。</p> <p>→No.98 おもしろ鬼ごっこ</p> <p>○ケンケンや両足跳びで行う。</p>	

番号	運動名	高まる力
98	おもしろ鬼ごっこ	鬼に捕まらないように逃げたり、追いかけたりすることで、動きを持続する力や相手の位置や動きに応じて動きを切り替えたり、素早く動いたりする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	全身持久力・敏捷性	
運動の行い方が分かる画像		
<手つなぎ鬼>	<子増やし鬼>	<ムカデ鬼>
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
・体育館または運動場 ・発達段階や実施人数に合わせた適当な広さのコート	コーン（マーカー）	領域を問わず、準備運動として行う。特にグルーピングが必要となるチーム戦の際に行くと効果的である。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[鬼に捕まらないように逃げたり追いかけたりする運動遊び]</p> <p>①全体の人数に応じて鬼の人数と逃げる範囲を決める。 ②始め方と終わり方を決める。（例：鬼が10数えてスタート、鬼同士のかけ声でスタート）</p> <p><手つなぎ鬼> タッチされたら鬼と手をつないで追う。鬼が4人になったら2人ずつ2組になる。最後まで残っている人が勝ち。</p> <p><子増やし鬼> 鬼以外は白帽子にする。タッチされたら赤帽子に変えて鬼が増えていく。最後まで残っている人が勝ち。</p> <p><ムカデ鬼> 1グループ○人組で肩に手を置いて列になる。列の先頭の人が鬼となり、ほかのグループの列の最後尾にいる人にタッチする。タッチしたグループを最後尾につなげ、人数を増やしていく。人数を一番多く増やしたグループの勝ち。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○動き方を変化させる。（急停止・急スタート・蛇行して走る）</p> <p>○鬼と自分との距離に常に気を配り、逃げる際には人があまりいない空間に動く。</p> <p>●相手の動きを見て、ぶつかったり転んだりしないように気を付ける。</p> <p>●苦手な子どものために、時間を短くしたり、範囲を狭くしたり、少人数の多数コート設定にしたりする。</p> <p>●タッチの仕方とタッチする体の部位を確認しておく。（顔や正面は×）</p>	<p>○コートの広さや形を変える</p> <p>○分裂できる人数を変える。</p> <p>○両足跳びや片足跳び、早歩きやスキップなど移動方法を変える。</p> <p>○運動の苦手な子どものために、安全地帯を設定する。</p> <p>○BGMを活用する。</p>	

番号	運動名	高まる力
99	ワニさんじゃんけん	片手や片足を上げてじゃんけんをすることで、腕で体を支えた姿勢でバランスを保ち続ける力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	筋持久力・平衡性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	特になし	「体づくりの運動遊び（多様な動きをつくる運動遊び：力試しの運動遊び）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[片手や片足を上げてバランスをとりながらじゃんけんを行う運動遊び]</p> <p>① 2人組になり、ワニのような姿勢で向かい合う。</p> <p>② 片手でじゃんけんをする。</p> <p>③ じゃんけんで負けた方は、片足を地面から上げる。（勝ったら上げていた足を下ろす）</p> <p>④ バランスを崩した方が負けとなる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○手の平をしっかりと開き、自分の体を支える。</p> <p>○おなかに力を入れ、体を真っ直ぐにする。</p> <p>○相手の顔を見てじゃんけんをするために、あごを上げるようにする。</p>	<p>○体を支えられない場合は、ひざをついてじゃんけんをする。</p> <p>○じゃんけんをする前に、片手・片足でバランスをとる練習を行う。</p>	

番号	運動名	高まる力
100	鉄棒変身じゃんけん	鉄棒で体を支えながらじゃんけんを行うことで、腕で自分の体を支え、バランスをとりながら体をコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	筋持久力・平衡性	

運動の行い方が分かる画像



場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
運動場	・鉄棒 ・マット	「器械・器具を使っての運動遊び（鉄棒を使った運動遊び）」の主運動として行う。


運動の行い方 [運動の概要]


【鉄棒で体を支えながらじゃんけんを行う運動遊び】

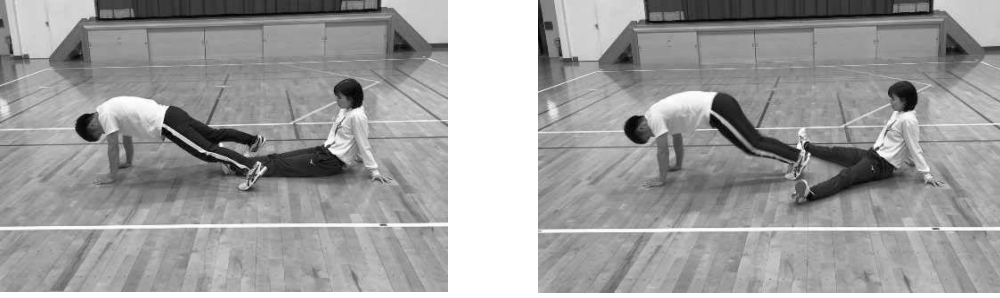
- ① 2人で鉄棒にぶら下がり、足でじゃんけんをする。
- ② 勝ったら鉄棒の上に上がり、つばめのような姿勢になる。
- ③ 再びそれぞれの姿勢で、じゃんけんをする。
- ④ 勝ったらひざを曲げた腰掛けの姿勢から、前回りをして下りる。
- ⑤ 先に④の動きで下りた方が勝ちとなる。

動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例
○親指を鉄棒の下に回して握り、しっかりぶら下がる。 ●片手を離してじゃんけんをするのが難しい場合は、口じゃんけんや足じゃんけんから始めるとよい。	○慣れてきたら、片手を離してじゃんけんを行う。 ○変身の種類に、おなかを支点にして体を折りたたみ、鉄棒にぶら下がる「ふとん干し」の姿勢を加える。

番号	運動名	高まる力
101	ろくぼく（うんてい）足じゃんけん	ろくぼくやうんていにぶら下がった状態で足でじゃんけんをすることで、力を出し続ける力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	筋持久力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
ろくぼくやうんていなどの固定施設	特になし	「体づくり運動（体の動きを高める運動：力強い動きを高めるための運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[ろくぼくやうんていにぶら下がった状態で、一定回数（時間）足でじゃんけんを行う運動]</p> <p>①ろくぼくやうんていにぶら下がる。</p> <p>②一定回数（時間）足じゃんけんを行う。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○順手でしっかりと固定施設を握る。</p> <p>○親指も使って固定施設を握る。</p> <p>●高さに恐怖感がある子どもには、下にマットを敷いたり低い位置でぶら下がったりするなどの配慮を行う。</p>	<p>○負けたら次の人と交代するなどして、チームでどちらが長く残れるかを競う。</p> <p>○うんていでは、ドンじゃんけんのようにチームで勝敗を競う。</p>	

番号	運動名	高まる力
102	新聞紙走り	体につけた新聞紙が落ちないように繰り返し走ること で、動きを持続する力や素早く動く力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～ (小1・2から可能)	全身持久力・敏捷性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・20m程度の走路が取れるスペース 	<ul style="list-style-type: none"> ・新聞紙 ・コーン（マーカー） 	「体づくりの運動遊び（多様な動きをつくる運動遊び：体を移動する運動遊び）」の主運動や、「走・跳の運動（かけっこ・リレー）」の走動作の運動感覚づくりとして行う。
運動の行い方【運動の概要】		
<p>【体につけた新聞紙が落ちないように走る運動】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 1ページ分の新聞紙を開いたままで胴部分に当て、落とさないように走る。 ② 1/2ページの新聞紙を落とさないように走る。 ③ 1/4ページの新聞紙を落とさないように走る。 		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○スピードを落とさず、新聞紙が体についたままで走るようにする。 ●新聞紙を横向きにして、体の中心と新聞紙の中心を合わせるようにする。 ●ぶつからないよう、同じ向きで走ったり、十分なスペースで行ったりするよう気を付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ○真っ直ぐ走るだけでなく、カーブやジグザグに走る。 ○競走・リレー ○鬼ごっこなど 	

番号	運動名	高まる力
103	しっぽ走	しっぽが地面につかないように繰り返し走ること、動きを持続する力や素早く動く力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	全身持久力・敏捷性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・30m程度の直線レーン 	スズランテープなどの軽いしっぽ	「体つくりの運動遊び（多様な動きをつくる運動遊び：体を移動する運動遊び）」の主運動や、「走・跳の運動（かけっこ・リレー）」の走動作の運動感覚づくりとして行う。
運動の行い方【運動の概要】		
<p>【腰に付けたしっぽ（2～3m程度）が地面につかないように走る運動】</p> <p>①腰の中央付近にしっぽを付ける。</p> <p>②スタートの際しっぽが地面につかないように持ってもらう。</p> <p>③スタートしてからゴールまで（30m程度）しっぽが地面につかないように走る。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○スタートダッシュからトップスピードを持続させることで、しっぽが地面につかずに走ることができる。</p> <p>●個人の能力に応じてしっぽの長さを変える。</p> <p>●ゴール時にしっぽが地面についていないかをペアの友達に見てもらおうようにすることで、ゴールまで減速せずに走ることを意識させることができる。</p>	<p>○しっぽの長さや種類を変更することで挑戦意欲を高めることができる。</p> <p>○いろいろな方向に全力で走ることに挑戦することもできる。</p> <p>○しっぽが地面につかずにどこまで走ることができるかを競う。</p>	

番号	運動名	高まる力
104	腕支持リズムジャンプ	ペアで長座姿勢と腕支持の姿勢になり、リズムに合わせて足を開閉させることで、体を支えながらリズムカルに足の動きをコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	筋持久力・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	特になし	「体づくり運動（体の動きを高める運動：巧みな動きを高めるための運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[ペアで長座姿勢と腕支持の姿勢になり、リズムに合わせて足を開閉させる運動]</p> <p>① 2人組になる。</p> <p>② 1人が長座、もう1人は相手のおしりを向けて足を開き、相手の足をはさむようにして、腕立て伏せのような体勢になる。</p> <p>③ 腕支持をした状態で、相手の左右に開閉する足と逆に、足を開閉させる。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○ 腕支持の姿勢をとる時は、腕を肩幅に開き、手の平でしっかりと体重を支える。</p> <p>● 安全のため、行う前に終わりの回数やお互いのはじめの動きを決めておく。</p> <p>● はじめはお互いの足先でタイミングを合わせるようにし、慣れてきたら足の間で行うようにする。</p>	○ 「開く→閉じる」の動きから、「開く→閉じる→閉じる」に動きを変化させて行う。	

番号	運動名	高まる力
105	○分間走	一定の時間（5～6分程度）を続けて走ること で、動きを持続する力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～	全身持久力	※プログラムメニューに記載されている「4分間走」 や「5分間走」は、チャレンジランキングとして行う運 動としている。
運動の行い方が分かる画像		
		※ペアによってスタート位置 を変えると分かりやすい。
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
・運動場 ・100mトラックライン上にコーンを 10mに1つつ並べる。	・ライン ・コーン	「体づくり運動（体の動きを高める運動：動 きを持続する能力を高めるための運動）」の 主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[一定時間（5～6分程度）を続けて走る運動]</p> <p>①ペアをつくり（走る人、距離を数える人）、走る人は、安静時の心拍数+30～40のペースで一定時間走る。</p> <p>②距離を数える人は、1分毎に進んだコーンの数を記録し、同じペースで走れているか声をかける。</p> <p>③走り終えた後に心拍数を計測する。（安静時の心拍数+30～40）</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○走る前と走った後の心拍数を計測し、自己の体の変化に気付くことができるようにする。また、心拍数や疲れ具合をもとに、走力に合わせた自己のペースを見つけていく過程を大切にする。</p> <p>○無理のない速さ（おしゃべりができる程度）で長く走り続けられるようにする。</p> <p>●陸上運動系の学習「中学校保健体育（陸上競技：長距離走）」とはねらいが違い、この運動は走る速さや距離を競争するものではないことを指導しておく。個人差に応じて各自のペースを守って「ゆっくり」（らく～ややきつ～と感じる運動強度）走るようにする。</p>	<p>○クロスカントリーのようなコース（1周100m）を設定してもよい。</p> <p>○障害物や固定施設、変化のある地形をコースとして設定すると、楽しみながら走ることができる。</p> <p>○100mの目標ペースを決め、決められたコーンからそれぞれスタートし、ペアの計測者に1周ごとにタイムを記録してもらいながら一定時間走る。</p>	

番号	運動名	高まる力
106	馬跳び&股ぐり	馬跳びと股ぐりを一定時間繰り返し行うことで、動きを持続する力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～ (小3・4から可能)	全身持久力	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	特になし	「体づくり運動（体の動きを高める運動：動きを持続する能力を高めるための運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>〔馬跳びと股ぐりを繰り返す運動〕</p> <p>①ペアで、跳ぶ人と馬になる人に分かれる。</p> <p>②馬になった人は、足を開いて、足首やひざを手でおさえて体を固定する。その際、跳ぶ人の足が頭に当たらないよう、あごを引く。</p> <p>③跳ぶ人は、馬になった人の背中に手を置き、腕の支えを使って馬を跳び越す。</p> <p>④跳び越した後、馬になっている人の足の間をぐり、元の位置に戻る。</p> <p>⑤時間や回数を決め、続けて行う。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○両足で踏み切って馬を跳び越す。</p> <p>●安全のため、馬をつくり方を指導する。</p> <p>※例：ぐらぐらしないよう、脇を締めてできるだけひじを伸ばす。あごを引く。頭が当たらないよう、くぐっている時に馬役の人は上体を起こす。</p> <p>●跳ぶ人に合わせて馬の高さを調節する。</p> <p>→No.34 連続馬跳び</p> <p>●身体差（身長・体重）や体力差に留意する。</p>	<p>○一定時間の中で何回繰り返すことができたかを競う。（個人・ペア）</p> <p>○一定回数をどれだけ短い時間で行うことができたかを競う。（個人・ペア）</p> <p>○年間を通して授業の導入場面で行うことで、継続して力を高めることができる。</p>	

番号	運動名	高まる力
107	ボール足わたし	床に背中をつけ、床から浮かした足を使ってボールの受け渡しを行うことで、おなかや足の筋力を持続する力や相手の足の動きに合わせて自分の体をコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～	筋持久力・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	各種ボール（重さの異なるもの）例：ドッジボール、ソフトバレーボール、バスケットボールなど	「体づくり運動（体の動きを高める運動：力強い動きを高めるための運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>【足でボールの受け渡しを行う運動】</p> <p>① 2人1組で互いの頭をつけて仰向けに寝る。</p> <p>② 一人が足にボールをはさむ。</p> <p>③ 互いに足を上げ、ボールの受け渡しを足で行う。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○ボールのはさみ方（縦・横）など、効果的な方法を子ども達と確認する。</p> <p>○脚のどの部分（太もも・ふくらはぎ）に力を入れるとよいかなど、体の使い方を子ども達と確認する。</p> <p>●横並びでの受け渡しから始めるなど、段階的に行う。</p>	<p>○ボールを徐々に重くする。</p> <p>○円形になって行ったり、列になってチームで競争したりする。</p>	

番号	運動名	高まる力
108	バーピージャンプ	しゃがみ姿勢や腕立て伏せの姿勢、ジャンプの動作をリズムカルに繰り返すことで、動きを持続する力や瞬時に力強く体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
中1～	全身持久力・筋持久力・瞬発力	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館 ・腕立て伏せの状態になることを考慮した周囲との間隔を設定する。 	特になし	「体づくり運動（体の動きを高める運動：動きを持続する能力を高めるための運動）」の主運動として行ったり、領域を問わず補強運動として行ったりする。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[しゃがむ→腕立て伏せの体勢→しゃがむ→ジャンプを繰り返す運動]</p> <ol style="list-style-type: none"> ①立ち姿勢で構える。 ②その場にしゃがみ、両手を地面につける。 ③少し跳びはね、両足を後ろに伸ばし、腕立て伏せの姿勢になる。 ④両足を元の位置に戻す。 ⑤ひざを伸ばしながら、高くジャンプする。同時に両手を真上に伸ばす。 ⑥①～⑤を繰り返し行う。 		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○両足を伸ばす時はしっかり伸ばし、体が一直線になるようにする。 ●スピードばかりを意識しないで、一つ一つの動きを正確に行う。 ●強い負荷のかかる運動のため、ストレッチや他の補強運動後に実施する。 ●痛みや違和感を感じる場合には、大きな事故や怪我等につながる可能性があるため実施しない。 	<ul style="list-style-type: none"> ○1セット5回から始めて、回数やセット数を徐々に増やす。 ○ジャンプ動作を省いたり、両足を後ろに伸ばした後に腕立て伏せを行ったりして運動強度を調節する。 	

番号	運動名	高まる力
109	マット川わたり	マットに手をつき、腰を上げてマットの反対側に渡ること、腕で自分の体を支えたり、リズムカルに体を動かしたり、バランスをとりながら体を動かしたりする力が高まるとともに、逆さ感覚が身に付く。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	筋力・平衡性・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	マット	「器械運動（マット運動）」において、側方倒立回転などの感覚づくりの運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[マットに手をつき、腰を上げてマットの反対側に渡る運動遊び]</p> <p>① マットの外側に立ち、中腰で構える。</p> <p>② 両手をびたっとマットの中央につき、腰を上げ、マットの反対側に渡る。</p> <p>③ はじめは低い位置から手をつくようにし、慣れてきたら万歳の姿勢や立位姿勢から手をついたり、腰を高く上げて反対側に渡ったりする。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○ 慣れてきたら徐々に腰を高く上げて行うようにする。その際、肩に腰が乗った状態を意識し、両手でしっかりと体を支える。</p> <p>○ 両手をマットにつけて腰を上げる姿勢では、あごを上げて手と目線で三角形をつくるようにする。</p>	<p>○ マットの横を跳び越えることが難しい場合は、マットの上に置いたとびなわを渡ることからはじめる。</p> <p>○ 跳び箱の一段目や倒したコーンなどを跳び越えることで、楽しく運動ができる。</p>	

番号	運動名	高まる力
110	正座ジャンプ	正座の姿勢から瞬時に立ち上がることで、バランスをとり、上半身と下半身の動きをコントロールしながら、素早く足を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	瞬発力・平衡性・敏捷性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	マット	「器械・器具を使つての運動遊び（マットを使った運動遊び）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[正座の姿勢から瞬時に立ち上がる運動遊び]</p> <p>① マットの上で正座をする。</p> <p>② 腕を大きく振り、上体を引き上げてジャンプし、両足で立つ。</p> <p>③ 慣れてきたら、立つ時に向きを変えたり、ジャンプの間に手を叩きながら立ったりする。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○ 正座の姿勢から少しおしりを浮かせる。</p> <p>○ 大きく腕を振ると同時に上半身に力をこめる。</p>	<p>○ 慣れてきたら、90度、180度（半回転）、360度（1回転）というように、立つ時に回転する向きを少しずつ変える。</p> <p>○ ジャンプして前後左右に移動する。</p>	

番号	運動名	高まる力
111	ふってふってバックジャンプ	鉄棒で体を支えた状態から後方にジャンプすることで、バランスをとり、上半身と下半身の動きをコントロールしながら、瞬時に力強く体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	瞬発力・平衡性・巧緻性	

運動の行い方が分かる画像




場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
運動場	・鉄棒 ・ケンステップ	「器械・器具を使っての運動遊び（鉄棒を使った運動遊び）」の主運動として行う。

運動の行い方 [運動の概要]

【鉄棒で体を支えた状態から後方にジャンプする運動遊び】

- ①鉄棒に跳び上がり、ひじを伸ばして構える。
- ②肩を鉄棒より前に出し、足を後ろへぴんと伸ばし、体を一直線にする。（つばめのような姿勢）
- ③ひじを伸ばしたまま、足を前後に振る。
- ④おなか鉄棒から離れるくらい足が振れたら、後ろにジャンプする。

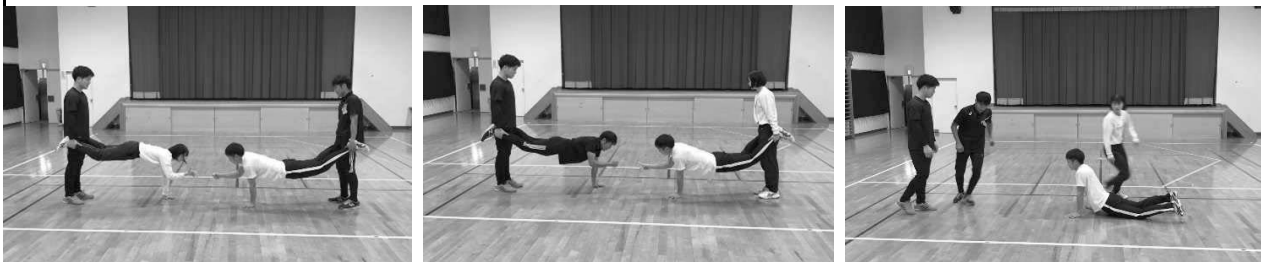
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例
○鉄棒の上でつばめのような姿勢をとる時は、ひじを伸ばして胸を張り、腕支持をしっかりと行うようにする。 ○振った足が後ろにきたタイミングで鉄棒を押すように手を離し、ジャンプする。	○ケンステップを使って目標とする着地位置を定め、少しずつ遠くに着地できるようにする。 ○つばめの姿勢で横に移動する。 ○ペアでどちらがより遠くに着地できるかを競ったり、じゃんけんで勝ったらジャンプを行うようにしたりする。

番号	運動名	高まる力
112	足じゃんけん	足を使ってじゃんけんをすることで、空中で上半身と下半身の動きをコントロールしながら、足を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	筋力・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	特になし	様々な運動遊びの中に取り入れて行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[足を使ってグー・チョキ・パーを表してじゃんけんをする運動遊び]</p> <p>① 2人組をつくる。</p> <p>② 3mくらい離れて、足じゃんけんをする。</p> <p>③ 負けたら、負けた足のままジャンプしながら、相手の周りを1周する。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<p>○「最初はグー」、「じゃんけん」のかけ声をかけ、互いの動きを合わせる。</p> <p>○足だけでなく、体全体を使ってグー・チョキ・パーを表す。</p> <p>●子ども達にグー・チョキ・パーの表し方を工夫させるとよい。</p>	<p>○3人以上でグループじゃんけんを行う。</p> <p>○リーダー対全員でじゃんけんを行う。</p> <p>○リーダーが出した後に続けて同じ手を出す、「あいこじゃんけん」を行う。</p> <p>○リーダーが出した後に続けて勝つ(負ける)手を出す、「後出しじゃんけん」を行う。</p>	

番号	運動名	高まる力
113	グリコじゃんけん	じゃんけんの結果によって、決められた歩数をできるだけ大きく前に進むことで、瞬間的に大きな力を出して床を蹴りながら弾んで進む力や、歩幅を広くするために足を前後に大きく開いて動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小1・2～	瞬発力・柔軟性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・一定距離の目安（20～30m）となるライン 	コーン（マーカー）	「走・跳の運動（幅跳び）」の跳動作や着地動作の運動感覚づくりとして行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>【じゃんけんの結果によって決められた歩数で進み、どちらが先に目標地点に到達するかを競う運動遊び】</p> <p>① 2人組になり、スタートラインに立ってじゃんけんをする。</p> <p>② グーで勝ったら3歩（グリコ）、チョキで勝ったら6歩（チョコレート）、パーで勝ったら6歩（パイナップル）進む。</p> <p>③ 片足で踏み切って弾むように大きく前に進み、最後の一步は両足で着地する。</p> <p>④ 一定距離を折り返し方式で行う。</p> <p>⑤ 折り返し地点に到着したら1点、スタートラインに戻ったら2点と点数を加算して得点を競い合う。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○できる限り一步を大きくすることを意識する。 ○一步を大きくするにはどのように動けばよいか、子ども達とともに確認する。（腕の振り、ひじの使い方など） ●筋肉の柔軟性や身体全体の可動域を高めることも意識して行うように指導する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○体じゃんけんで行うことで、準備運動にもなる。 ○進み方を、①着地も片足で②両足で③ケンケンなどで、変化させることができる。 ○歩数を決め（25歩など）競い合うこともできる。 	

番号	運動名	高まる力
114	トラクターじゃんけん	手押し車の状態で前に進んだり、片手でじゃんけんをしたりすることで、腕で体を支えながらバランスをとって体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小3・4～	筋力・平衡性	

運動の行い方が分かる画像



場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	特になし	「体づくりの運動（多様な動きをつくる運動：力試しの運動）」の主運動として行う。

運動の行い方 [運動の概要]

[手押し車の状態で前に進んだり、片手でじゃんけんをしたりする運動]

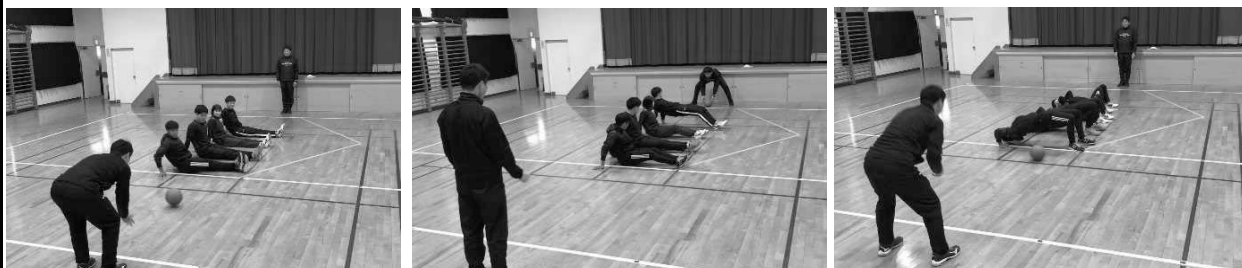
- ① 1人は両手で体を支持し、もう1人が脚を持ち上げて2人組でトラクター（手押し車）をつくる。
- ② 合図でスタートし、他のトラクターと出会ったところで片手でじゃんけんをする。
- ③ 負けたチームは体を支持する側になり、勝ったチームはそれぞれの脚を持ち、新しいトラクターをつくり、他のトラクターとじゃんけんを繰り返す。

動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例
<p>○体を支持するときは、へその下辺りに力を入れ、おしりをしめる。</p> <p>○脚を持つ位置を変えると感じる重さが変わるので、支持する力が弱い場合は、太ももやひざを持ち、強い場合は足首を持つ。</p>	<p>○片手で支持ができない場合は、口でじゃんけんを行う。</p>

番号	運動名	高まる力
115	丸太転がし	友達の体をひっくり返したり、ひっくり返されないように我慢したりすることで、瞬時に力強く体を動かす力や筋力を持続する力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～	筋力・瞬発力・筋持久力	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館	マット	「体づくり運動（体の動きを高める運動：力強い動きを高めるための運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[友達の体をひっくり返すか、ひっくり返されないように我慢するかを競う運動]</p> <p>① 2人1組で、丸太役と転がす役に分かれ、丸太役はうつ伏せの状態から始める。その際、脇を閉めてひじを曲げ、腕を肩幅に開く。足は真っ直ぐ伸ばす。</p> <p>② 制限時間内（10～20秒）に丸太役をひっくり返す（仰向けにする）ことができれば転がす役の勝ち。我慢できれば丸太役の勝ち。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○ひっくり返すための力を入れるタイミングや転がす位置（上半身）を全体で共有する。</p> <p>○ひっくり返されないための力の入れ方（指先や足先、腹筋）を全体で共有する。</p> <p>●肩を痛めないよう、丸太役はひじを伸ばして腕を大きく開いたり、腕を肩より高く上げたりしないようにする。</p> <p>●体格が同程度の子ども同士で行うとよい。</p>	<p>○チーム対抗にするなど、協力して行う場を設ける。</p>	

番号	運動名	高まる力
116	息を合わせて！ボールよけゲーム	腕や脚で体を支え、転がってくるボールを色々な姿勢でよけることで、ボールのスピードに合わせて素早く体を動かす力が高まる。
対象	高まる体力要素	
小5・6～ (小3・4から可能)	瞬発力・巧緻性	

運動の行い方が分かる画像



場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	ボール	「体づくり運動（体の動きを高める運動：巧みな動きを高めるための運動）」の主運動として行う。


運動の行い方 [運動の概要]

〔腕や脚で体を支え、転がってくるボールを色々な姿勢でよける運動〕

- ①横一列になって、同じ方向を向いて長座姿勢になる。
- ②横からボールを転がし、そのボールを順番に脚を上げたり、おしりを上げたりしてよける。
- ③横一列になって寝転がる。
- ④②と同じように、ボールが転がってくる位置に合わせて、頭やおしり、脚を上げてよける。

動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例
○転がるボールをよく見て、素早くボールをよける。 ○ボールの位置に合わせてよけるところを変える。	○転がすボールの速さを変えることで、素早く判断して体を動かすことができるようにする。 ○はじめはボールなしで、「足」、「おしり」という声に合わせて、指示された場所を動かす。

番号	運動名	高まる力
117	3人組大ジャンプ	3人で手をつなぎ、両サイドの人がつないでいる手を真ん中の人が跳び越えることで、腕で体を支え、バランスをとりながら体をコントロールする力が高まる。
対象	高まる体力要素	
中1～	筋力・瞬発力・平衡性・巧緻性	
運動の行い方が分かる画像		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
体育館または運動場	ゴム	「体づくり運動（体の動きを高める運動：力強い動きを高めるための運動）」の主運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[3人で手をつなぎ、両サイドの人がつないでいる手を真ん中の人が跳び越える運動]</p> <p>① 3人で横に並び、手をつなぐ。</p> <p>② はじめの段階では、両サイドの人は、空いている手で、足がひっかかっても安全なゴムやひもを持って障害物をつくり、それを真ん中の人に跳び越えさせる。</p> <p>③ つぎに、両サイドの人が手をつないで障害物をつくり、それを真ん中の人に跳び越えさせる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○ 3人でタイミングを合わせて高く跳び越えられるよう、両サイドの人は真ん中の人を補助する。</p> <p>○ 跳び越える時にはひじを伸ばし、両サイドの人の手にしっかりと自分の体重を乗せる。</p> <p>● 安全のため、両サイドの人が体を支えることができるか確認してから行う。また、跳び越える時に足が引っかかる場合には手を離すなど、真ん中の人の安全が確保されるよう配慮する。</p>	○慣れるまでは、障害物なしでジャンプする運動を繰り返す。	

番号	運動名	高まる力
118	腕立て伏せ	腕支持の姿勢で体を支えながらひじの曲げ伸ばしを繰り返し、体を落としたり持ち上げたりすることで、大胸筋や上腕筋などの筋力が高まるとともに、体幹トレーニングにもなる。
対象	高まる体力要素	
中1～	筋力・筋持久力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
どこでも可能	特になし	領域を問わず、補強運動として行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[腕支持の姿勢で体を支えながらひじの曲げ伸ばしを繰り返し、体を落としたり持ち上げたりする運動]</p> <p>①手（肩幅）と足のつま先を地面につき、ひざ、腰、背中を真っ直ぐ伸ばす。</p> <p>②ひざと腰を伸ばしたまま、ひじを曲げてゆっくりと体を落とす。</p> <p>③ひじが90度程度曲がるまで体を落としたり、地面を押しして体を持ち上げる。</p>		
動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例	
<p>○ひざ、腰、背中をまっすぐに伸ばした体勢で行う。</p> <p>○ひじを曲げた時にはしっかりと胸を張る。</p> <p>●あごを引かないようにする。</p>	<p>○できない場合には、ひざをつけて行ったり、立った状態で壁を使って行ったりする。</p> <p>○回数やセット数で運動強度を調節する。</p> <p>○手の幅や手をつく位置を変える。</p>	

番号	運動名	高まる力
119	ツイステイングクランチ	ひねりをくわえた腹筋運動を行うことで、腹直筋や腹斜筋の筋力が高まる。
対象	高まる体力要素	
中1～	筋力・筋持久力	

運動の行い方が分かる画像



場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館 ・運動時に周囲と接触しない間隔を確保する。 	マット（ストレッチマット）	「器械運動（マット運動）」「陸上競技（短距離走）」「武道（柔道）」などの補強運動として授業のはじめに行う。

運動の行い方 [運動の概要]


【ひねりを加えた腹筋運動】

- ① 仰向けに寝た状態で手を頭の後ろで組み、背中と両足を床から少し浮かす。
- ② 上半身を起こしながら、片足を浮かしてひざを90度に曲げる。
- ③ 浮かした足の逆側のひじで、90度に曲げたひざをさわる。
- ④ ①の状態に戻り、反対側の②～③を行う。
- ⑤ ①～④を交互に行う。

～慣れるまでの行い方～

- ① 仰向けに寝た状態で、片足を浮かしてひざを90度に曲げる。
- ② 上半身を起こして片手を対角のひざの奥まで伸ばす。
- ③ 反対側も同様に行う。
- ④ ②～③を交互に行う。

動きのポイント（○）及び留意点（●）	活動の工夫例
<ul style="list-style-type: none"> ○ 足はやや内側に引き付ける。 ○ 上体を起こした時に対象のひじとひざを合わせるようにする。 ○ 上半身を起こしながら息を吐くようにする。 ● 上体を元に戻す時に後頭部を打たないように注意する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 効果を高めるために、上体を起こした際に静止する時間を加える。 ○ 手首とひざを合わせたり、手首とひじの間とひざを合わせたりすることで、運動強度を調節する。

番号	運動名	高まる力
120	バウンディング	走る動作中の力強い踏切と、足の素早い切り替えを繰り返し行うことで、下半身の筋力や瞬時に力強く体を動かす力が高まり、筋力とともにスピード不足の課題を改善できる。
対象	高まる体力要素	
中1～	筋力・瞬発力	
運動の行い方が分かる画像		
		
場の準備	用具	授業での活用が考えられる主な例
<ul style="list-style-type: none"> ・体育館または運動場 ・走行を伴う運動のため、前方への距離を確保する。 (10m～) 	特になし	「陸上競技」の補強運動として授業のはじめに行う。
運動の行い方 [運動の概要]		
<p>[走る動作中の力強い踏切と素早い切り替えを繰り返し行う運動]</p> <p><助走～踏切></p> <p>①軽く助走をつける。</p> <p>②助走で得た勢いを使って踏み切る。</p> <p><着地～脚の切り替え></p> <p>①振り上げた脚を体の真下に下ろす。その際、足裏全体で着地する。</p> <p>②着地した足が地面から離れる瞬間に、逆足はスイングしながら進行方向に素早く引き上げる。</p>		
動きのポイント (○) 及び留意点 (●)	活動の工夫例	
<ul style="list-style-type: none"> ○進行方向に振り上げた際、前脚のひざを90度に曲げる。 ○足裏全体で着地し、地面からの反発力を十分に得る。 ○腕を大きく振って反動を付ける。 ●ひざ、腰への衝撃が大きくなり過ぎないように、腰の位置が下がらないようにする。 ●体への負担が大きいため、回数を制限して行うようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○慣れるまでの手順として、大股歩き、歩幅を小さくした実施と段階を踏むことが考えられる。 ○初めは高く跳ぶように意識することで上半身の使い方を学ぶ。 ○跳ぶ距離（歩幅）やゴール地点を変えることで、運動強度を調節する。 	

本プログラム作成に係る協力者（所属及び職名は令和4年2月現在）

■□ こうちの子ども体力・運動能力向上プログラム作成委員会 □■

[委員長]	神家 一成	高知大学名誉教授
[副委員長]	中森 徹	高知県スポーツ科学センタートレーナー
	宮本 隆信	高知大学教育研究部人文社会科学系教育学部門准教授
[作成委員]	岡崎 隆太	高知市立十津小学校教諭
	二宮 健輔	いの町立伊野南小学校教諭
	平野 大輔	高知大学教育学部附属小学校教諭
	植田 竜平	高知市立城西中学校教諭
	山尾 竜則	高知市立潮江中学校教諭
[撮影協力者]	小林 大槻	高知大学教育学部学校教育教員養成課程保健体育教育コース
	白方 響己	高知大学教育学部学校教育教員養成課程保健体育教育コース
	西田 ゆめ	高知大学教育学部学校教育教員養成課程保健体育教育コース
	堀川 寛太	高知大学教育学部学校教育教員養成課程保健体育教育コース
	本城 拓海	高知大学教育学部学校教育教員養成課程保健体育教育コース
	松本 真依	高知大学教育学部学校教育教員養成課程保健体育教育コース
	横田 桃香	高知大学教育学部学校教育教員養成課程保健体育教育コース
	渡辺 光洋	高知大学教育学部学校教育教員養成課程保健体育教育コース

参考文献

- ・文部科学省（2018）『小学校学習指導要領（平成29年告知）解説 体育編』
- ・文部科学省（2018）『中学校学習指導要領（平成29年告知）解説 保健体育編』
- ・文部科学省（2012）『子どもの体力向上のための取組ハンドブック』
- ・高知県教育委員会（2010）『体力アップ75プログラム』
- ・高知県教育委員会（2011）『運動遊びプログラム』
- ・神家一成（2008）『体力を高める運動75選』

こうちの子ども 体力・運動能力向上プログラム

令和4年3月

高知県教育委員会事務局保健体育課

高知市丸ノ内1丁目7番52号

TEL 088-821-4900 FAX 088-821-4849