

# 運動あそびカード

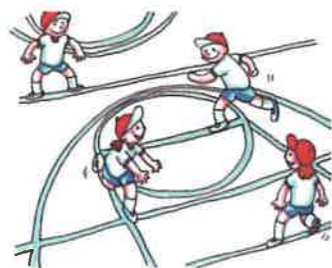


〔 しょうがっこう 〕 小学校 〔 〕 年 〔 〕 組  
なまえ 〔 〕

◇ボールあつめゲーム



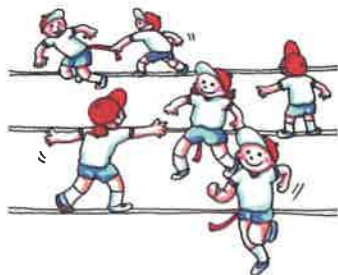
◇ラインおにごっこ



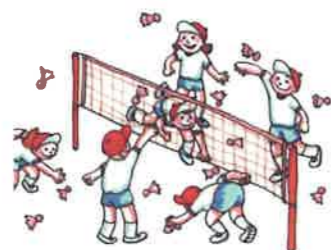
◇しっぽ取りおに



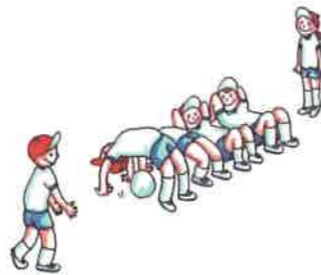
◇すりぬけおにごっこ



◇シャトル (しんぶんボール) 投げ

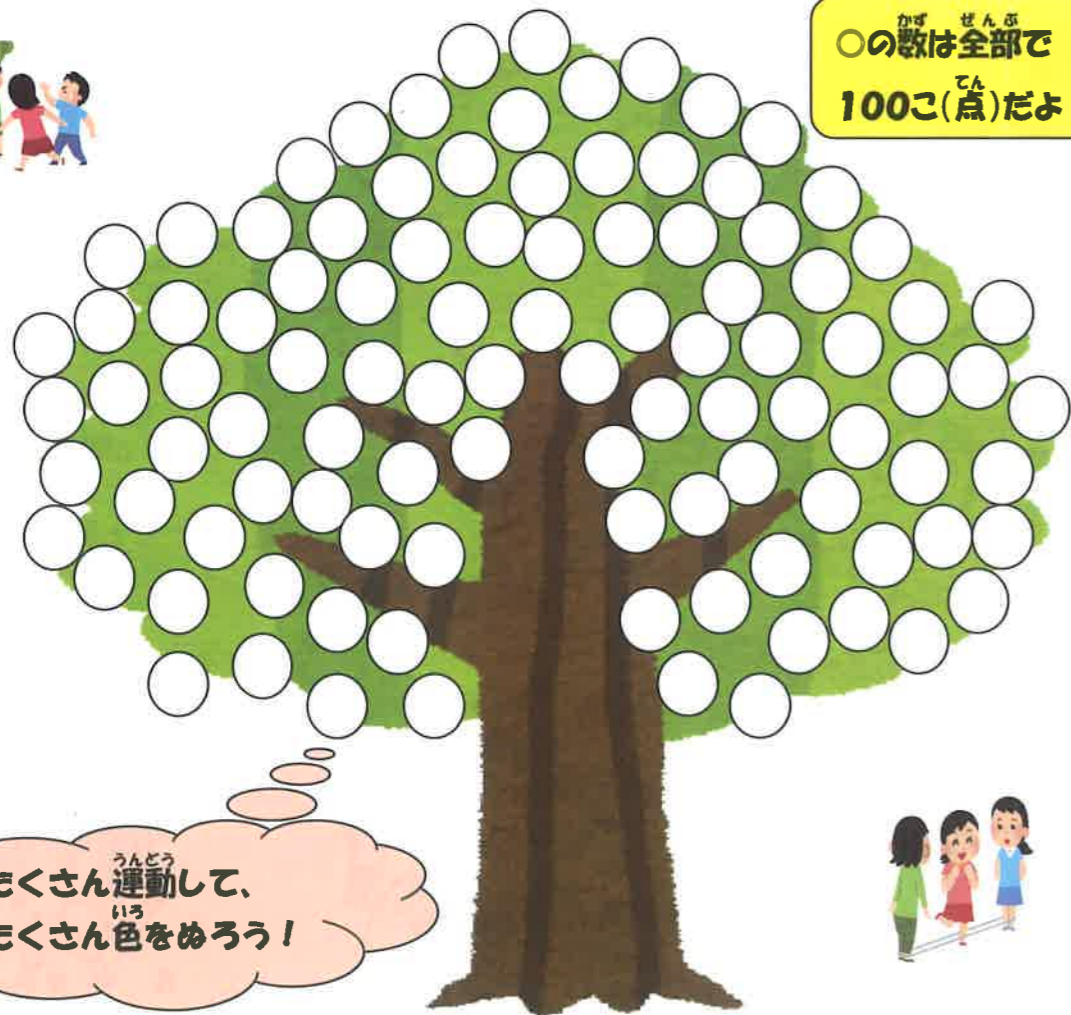


◇ボールよけゲーム



## チャレンジの木

○の数(かぶ ぜんぶ)は全部で  
100こ(てん)だよ!



たくさん運動して、  
たくさん色をぬろう!

### 1人でチャレンジ へん 編

◇いろいろなストレッチ



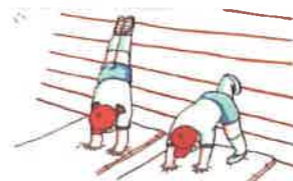
◇いろいろな動物歩き



◇ジョギング



◇かべのぼり逆立ち



◇かえるの逆立ち



◇かえるの足打ち



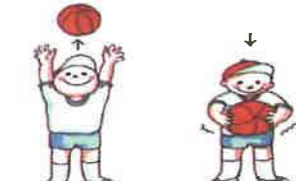
◇いろいろな鉄ぼうあそび



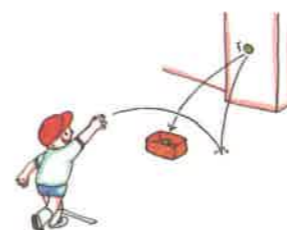
◇いろいろななわとびあそび



◇ボールキャッチ



◇ボールかべ当て



◇ボールけり



◇いろいろなゆうぐあそび



【はじめに (運動あそびカードの使い方)】

- ◆このカードに色をぬるのは、「体育の授業」「学校の休み時間・朝やほうか後・昼休み」「家庭や地域」で運動をした時です。
- ◆運動したら、「チャレンジの木」の「○」に色をぬりましょう。
- ◆できる(できそうな)運動をえらんでおこないましょう。
- ◆ひとつの運動につき、1日1こ、色をぬれます。色をぬれるのは、1日につき、4こまでです。
- ◆ゴールしたら、このカードを先生に見てもらいましょう。
- ◆ゴールしたら、新しいカードをもらって、運動をつづけましょう。
- ◆体の調子が悪い時は、無理をしないようにしましょう。
- ◆まわりの安全に気をつけておこないましょう。



◇いろいろなフープ遊び



◇タイヤ遊び



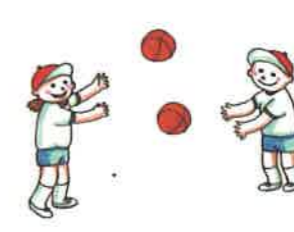
◇習っているスポーツ



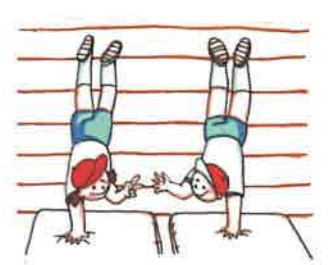
◇ボールストップ



◇ペアパス (キャッチボール)



◇かべ逆立ちじゃんけん



ペアでチャレンジ 編

◇ペアブリッジ



◇背中せなかでスタンドアップ



◇腕うで支持リズムジャンプ



◇グーパージャンプ



◇ワニさんじゃんけん



◇ペアなわとび



◇鉄ぼうてつぼうじゃんけん



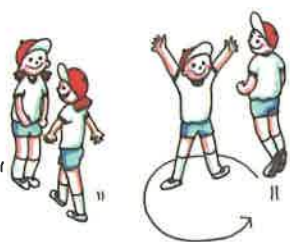
◇じゃんけんシェイクおハズ



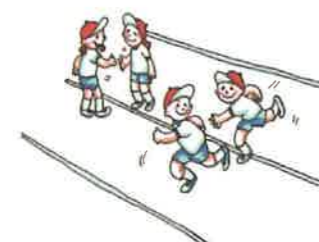
◇手つなぎ足あしタッチ



◇足あしジャンケン



◇じゃんけんおいかけおにごっこ



◇ボールパスストレッチ

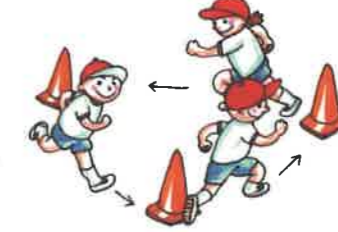


3人以上でチャレンジ 編

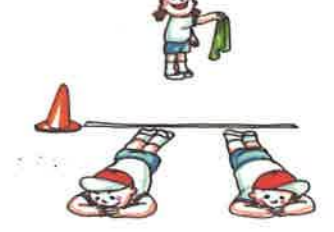
◇チームブリッジくぐり



◇三角さんかくかけっこ



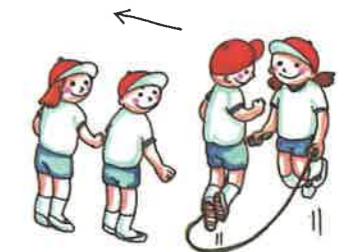
◇タオルとり取りゲーム



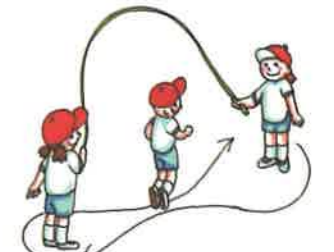
◇足あしはしごリレー



◇移動いどうチームなわとび



◇いろいろななが長なわとび



◇ポジションチェンジフープ



◇ゴムごむとび



◇ポジションチェンジパス



◇ドリブルおにごっこ



◇チームパスおにごっこ



◇マーカーおセロゲーム

