

### 13:まげまげピン

体力要素 調整力



■しゃがんだ姿勢から手のひらと踵を床に着ける。徐々に膝を伸ばして体を止める。

★両手を足に近づけてくると負荷が強くなる。(膝を伸ばす)止める時間を長くする。

### 14:ボールころがし

体力要素 調整力



■ブリッジになりボールを転がす。何回か転がしたら、交代する。

★時間を決めて何回できるか、数える。

### 15:ボール渡し

体力要素 調整力



■股の下からボールを渡し、頭の上から次に渡す。

★時間を決めて何回できるか、数える。  
体を左右にひねって渡してもよい。  
左右にひねる、上下を組み合わせる。

## 16:ブラインドウォーク

体力要素 調整力



■ 4～5人でグループをつくる。縦一列になり先頭以外の人は目を閉じて、前の人の肩を両手で持ち先頭の動きに合わせて動く。

★ 真っ直ぐに歩くだけでなく、しゃがんだりコーンを並べてジグザグに歩いたりする。

## 17:「言うこと一緒、すること反対！」

体力要素 調整力



■ 4～5人程度のグループになり、1人が前に出て指示を出す。残りの人は一列になり肩を持って指示に従う。前の人「言うこと一緒、すること反対、右！」と、リズムにのって言う。残りの列の人たちは、その指示に従って「右！」と言って左に動く。 ※動かせ方は前後左右等

★ 「言うこと反対、すること反対！」等、指示の出し方を変える。

## 18:開脚タオル取り

体力要素 調整力



■ 伸ばしたタオルの上に両足を開いて背中合わせに立ち、合図でタオルを片手または両手で取り合う。膝が曲がらないようにして取り合うこと。曲がる場合は両足を開くとよい。

★ 2人の間隔を調整したり、タオルに変えて別の物を取り合ってもよい。

## 19:なべがえし

体力要素 調整力



■ 2人組になり、両手をつないで向かい合わせに立つ。  
調子を合わせて両手をつないだままで体をねじり、反転したり戻ったりする。

★音楽に合わせてたり、人数を増やしたりする。

## 20:馬跳びくぐり

体力要素 調整力・瞬発力



■ 2人組になり、1人が馬になってもう1人が馬跳びをしてから馬になっている人の足の間をくぐる。

★3分間に何回出来るかチャレンジする。  
ジャンケンして勝った人が跳んでくぐるなどと決めて行う。グループなどで1列に並んで跳んでいく。

\*奈良県保健体育課 HP 「外遊び、みんなでチャレンジ!」に運動例があります。

## 21:開脚ジャンケン

体力要素 調整力



■ 2人組になり、ジャンケンをして負けたら1足分ずつ足を開いていく。  
どちらかが立っていられなくなったら負け。

★足でジャンケンをして、負けたらケンケンで勝った人の周りを回るなど。

## 22:新聞紙やり投げ

体力要素 調整力・瞬発力



■新聞紙を筒にし、腕、肩、肘手首を使って前方に投げる。  
投げる手と反対側の足を前に出す。肘を上げて投げるようにする。  
投げる角度を考えて、より遠くに投げることができるようにする。  
前方の安全に留意する。

★距離を設定し、遠くへ投げる。

## 23:シャトル投げ

体力要素 調整力・瞬発力



■バドミントンのシャトル（羽根）を腕、肩、肘、手首を使って前方に投げる。  
投げる手と反対側の足を前に出す。肘を上げて投げるようにする。  
投げる角度を考えて、より遠くへ投げることが出来るようにする。

★的を設定し、正確に当てる。

## 24:川跳び(風車)

体力要素 調整力



■マットの片側に立ち、両手をマットについて腰を上げてマットを越える。  
腰をできるだけ高く上げて越えるようにする。  
跳び箱、マット運動に活用できる。

★反対方向から越える、足を高く上げるなど 側方倒立回転にもつながってくる。



## 25: マット跳び

体力要素 調整力・瞬発力



■ マットを間を開けて並べて置き、助走を付けてマットを跳び越える。

★ マットの間隔を調整したり、飛び越え方を工夫したりする、リレーをするなど。

## 26: 正座でジャンプ

体力要素 調整力



■ マットの上で正座の姿勢をとり、腕を大きく前後に振り、その反動を使ってジャンプし、両足でマットの上に立つ。

★ 慣れてきたら、立つ時に向きを変える、回転を入れたり、手を叩いたりする。片足で立つ。

## 27: 腕支持バランス

体力要素 筋力・調整力



■ しゃがんだ姿勢で両手を床に着け、肘に足の内側を付けて前傾し、足を上げて静止する。  
時間やカウントを取りながらより長くできるようにする。

★ 実態に合わせた時間設定や競争など。

## 28:カエルだピョーン

体力要素 筋力・調整力



■両手をマット（床）に**着**け、両足を同時に振り上げ足の裏を打ち合わせる。

★最初は、低い位置で行う。慣れてくると、腰を高く上げていくとよい。  
足打ちの回数を増やしていく。

## 29:ゆりかご

体力要素 調整力



■最初に、マットの上で体育座りの姿勢をとる。  
体を丸くして後方に体を倒し、その後前後に体を揺らす。

★慣れてきたら膝伸ばしや起き上がり、坂を登る、ゆりかごから背倒立などもよい。

## 30:足を使って逆立ち姿勢

体力要素 筋力・調整力



■手のひらをマットに**着**け、肘を伸ばした状態で、体育館の横の壁を登るようにして少しずつ足を上げていく。

★両足でのぼっていく高さを少しずつ高くしていく。  
慣れてきたら、手を少しずつ壁の方に近づける。  
逆立ち姿勢から倒立前転を行う。

### 31:ヒップ・ウォーキング

体力要素 筋力・調整力



■スタートライン上に長座になり、合図でゴールラインに向かってお尻の筋肉を使って、手をしっかりと振って、バランスを取りながら歩いていく。

★歩く距離を、学年によって変える。  
慣れてきたら決められた距離を競走する。  
後方に進んだり、鬼ごっこをしたりする。前や後ろに交互に進む。

### 32:跳び箱ジャンプ

体力要素 調整力・瞬発力



■跳び箱の1段目を置き、助走を付けて踏み切ってジャンプ。  
遠くへ跳んだり、跳び方を工夫したりする。

★跳び箱を増やす。  
着地の仕方を工夫する。

### 33:変形スタート

体力要素 調整力・瞬発力



■長座姿勢からスタートダッシュをする。

★伏臥、仰臥、四つん這い、ジャンプ、回転などを行ってスタートする。  
合図に合わせて素早くスタートできるようにする。  
ダッシュの距離は5 m～20 m。

### 34:ボール遊び

体力要素 調整力



■ボールを使い、いろいろな姿勢で投げ上げて捕球したり、バウンドさせて捕球したりする。

★投げてから回転して捕球、長座から投げ上げて立って捕球、体の後ろで捕球を行う。

### 35:ラインドリブル

体力要素 調整力



■グループで、各自がボールを持ち、リーダーに従ってドリブルをしていく。ラインに沿って、ドリブルをしながら移動する。

★ラインを決めてドリブルをする、少しスピードをつけて行う。リーダーを交代しながら行う。鬼ごっこをする。

### 36:ボールでストレッチング

体力要素 調整力



■グループが縦一列になって並ぶ。先頭の人から、足を動かさずに体を反らしたり、横にねじったりしながらボールを最後尾の人まで送る。

★一人一人の間隔を開ける。スピードを変える。交互に体を捻る。リレー形式で行う。ボールをバウンドさせる。



### 37:腹筋運動

体力要素 筋力



- 2人組で1人が膝を立てて仰臥姿勢をとり、上体を起こしたり戻したりする。
- ★ 腕は実態に合わせて前、横、頭に置く。2人で交代、実態に合わせて回数を決めるとよい。補助者の人は、行う人の両方の足首を両手でしっかりと支える。一人一人の目標回数を設定させて行う。

### 38:背筋運動

体力要素 筋力



- 2人組で1人が伏臥姿勢をとり、上体を起こしたり戻したりする。
- ★ 腕は実態により胸の横、体側後ろで組むなどする。2人で交代、実態に合わせて回数を決めるとよい。補助者の人は、行う人の両方の足首を両手でしっかりと支える。一人一人の目標回数を設定させて行う。

### 39:手押し車

体力要素 筋力・調整力



- 2人組になり、1人が腕立て伏せの姿勢になってもう1人が足首を持つ。
- ★ 距離を決めたり時間を決めたりして競争する。NO.40手押し車でジャンケンポンにつなげる。

#### 40:手押し車でジャンケンポン

体力要素 筋力・調整力



■手押し車をつくる。スタートの合図で好きな所に行き、出会った手押し車とジャンケンをする。負けた組は、2人とも体を支持する側（手押し車）になって移動する。

★移動する距離や時間を長くする。

#### 41:バーピースクワット

体力要素 筋力・調整力



- 直立姿勢で立つ。
- ①で両手を着いてしゃがむ。
  - ②で両足を後ろに伸ばす。
  - ③で両足を引き付けてしゃがむ。
  - ④で直立姿勢になる。

★回数や時間を決めて競争する。

#### 42:腕立て伏せ

体力要素 筋力



■両腕を肩幅位に設置し、いろいろな姿勢での腕立て伏せをする。

★膝をついて、両足をそろえて、片足を上げて、台を使ってなど、児童の実態に応じて負荷を調整してもよい。  
姿勢（腕の幅）や回数を決めて正しく行う。