

## 【 休み時間(業間タイム)での活用例 】

### 縦割り運動遊び

#### 1 ねらい

- (1) 縦割り班活動を通して、各学年のつながりを深める。
- (2) 高学年のリーダー性を高める。
- (3) 休み時間に好んで運動遊びをするような児童を増やす。

#### 2 対象 小学校 全学年

#### 3 活動

- (1) 場所 運動場
- (2) 時間 20分～30分
- (3) 内容

種目別に各ゾーンに分かれ、グループで活動する。決められた場所(ゾーン)にグループごとに、ローテーションする。

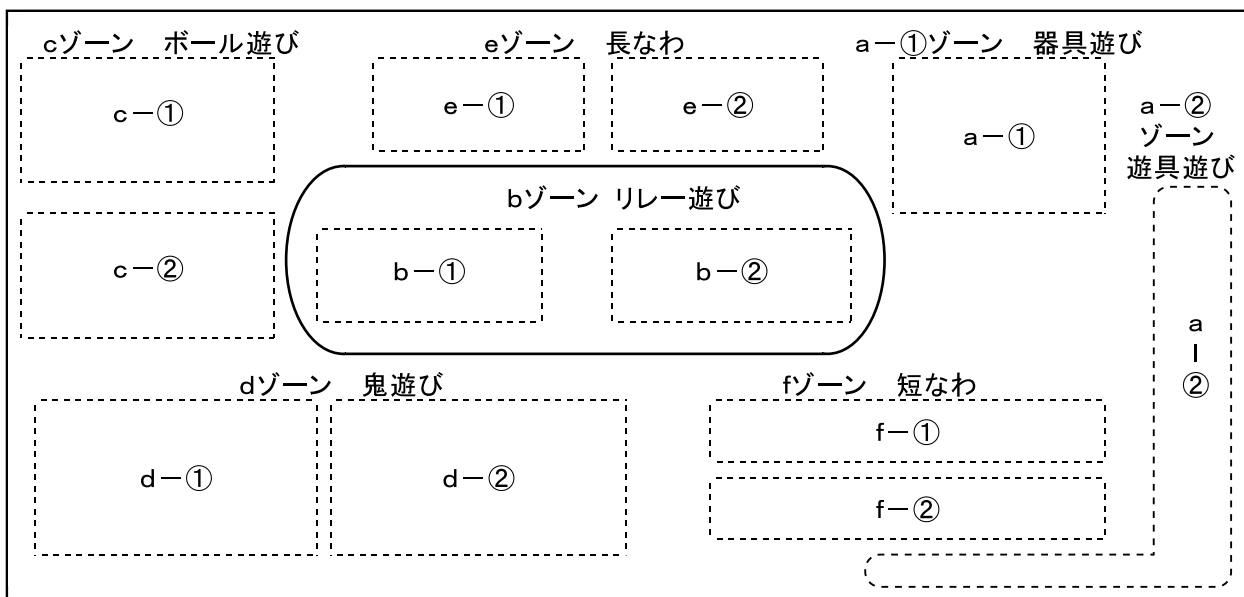
- a-① 器具遊び(一輪車、竹馬、フープ、体操用棒等)
- a-② 遊具遊び(鉄棒、うんてい、ジャングルジム、登り棒、タイヤ跳び)
- b リレー遊び c ボール遊び d 鬼遊び e 長なわ f 短なわ

#### (4) 構成

- ① 学年縦割り12グループで活動する。(1年間同一メンバーで活動する)
- ② 各グループには、各学年の児童が最低1名入り、男女もできるだけ均等になるように分ける。
- ③ 各グループに、担当教員1名がつく。

#### 4 活動例

##### 《運動場》



- \* 下級生が上級生からの指示や見本をみながら、自分の記録を高めようとする。
- \* 上級生は、下級生を指導するとともに、楽しみながら体力の向上ができる。

## エクササイズ一覧表(小学校編)

番号	エクササイズ名	主に必要となる体力要素				DVD 
		持久力	筋力	調整力	瞬発力	
1	ペース走	○				
2	短縄			○		
3	長縄			○		
4	縄跳び操作術1			○		○
5	縄跳び操作術2			○		○
6	2人で縄跳び～2in1			○		○
7	2人で縄跳び～2in2			○		○
8	調子を合わせてピョン			○		○
9	2人で体操			○		
10	ブリッジ			○		
11	逆ブリッジ			○		
12	ゴールめざしてブリッジ作り			○		○
13	まげまげピン			○		
14	ボールころがし			○		
15	ボール渡し			○		
16	ブラインドウォーク			○		
17	「言うこと一緒、すること反対！」			○		
18	開脚タオルとり			○		
19	なべがえし			○		
20	馬跳びくぐり			○	○	
21	開脚ジャンケン			○		
22	新聞紙やり投げ			○	○	
23	シャトル投げ			○	○	
24	川跳び(風車)			○		
25	マット跳び			○	○	
26	正座でジャンプ			○		○
27	腕支持バランス		○	○		
28	カエルだピョーン		○	○		○
29	ゆりかご			○		
30	足を使って逆立ち姿勢		○	○		○
31	ヒップ・ウォーキング		○	○		○
32	跳び箱ジャンプ			○	○	
33	変形スタート			○	○	
34	ボール遊び			○		
35	ラインドリブル			○		
36	ボールでストレッチング			○		○

## エクササイズ一覧表

番号	エクササイズ名	主に必要となる体力要素				DVD 
		持久力	筋力	調整力	瞬発力	
37	腹筋運動		○			
38	背筋運動		○			
39	手押し車		○	○		
40	手押し車でジャンケンポン		○	○		○
41	バーピースクワット		○	○		
42	腕立て伏せ		○			
43	腕立て伏せジャンケン		○			
44	グーパー跳び			○		○
45	人運び		○	○		
46	輪っか跳び			○	○	
47	折り返しハードル走			○	○	
48	ハードルくぐり・ジャンプ			○	○	
49	コーンジグザグ			○		
50	30mダッシュ			○	○	
51	ろく木登り、くぐり		○	○		
52	登り棒		○	○		
53	ボール投げ			○		
54	反復横跳び壁タッチ			○	○	
55	いろいろ歩き			○		
56	平均台			○		
57	ホップ・ジャンプ・ステップ			○		○
58	片足立ち上がり		○	○		
59	フープ操作術			○		○
60	フープ回してキャッチング			○		○
61	うずまきジャンケン			○		
62	ケンパー遊び			○	○	
63	ゴム跳び			○	○	
64	ふえ鬼	○				
65	ことり鬼	○				
66	タイヤ遊び			○	○	
67	けんけんずもう			○		
68	しりずもう			○		
69	手押しずもう			○		
70	よりずもう		○	○		
71	2人で立ち上がろう			○		
72	おんぶジャンケン		○	○		

## エクササイズ一覧表(中学校編)

番号	エクササイズ名	主に必要となる体力要素				DVD 
		持久力	筋力	調整力	瞬発力	
73	ランニング	○				
74	エンドレスリレー	○			○	
75	四方キャッチボール			○	○	
76	コーンタッチ	○		○		
77	連続運動		○	○		○
78	ブラジル体操		○	○		○
79	リズムジャンプ			○		
80	クロスステップ			○		
81	股関節の運動			○		
82	ワニ歩き			○		
83	ウサギ跳び		○	○	○	
84	開脚タオル取り			○		
85	ボールまわし			○		
86	片足ハーフスクワット		○	○		
87	バランスクッショントレーニング①			○		
88	バランスクッショントレーニング②			○		
89	バランスクッショントレーニング③		○	○		
90	横向き足上げ		○			○
91	シットアップポジションからの スタビリティトレーニング		○			
92	スパインポジションからの スタビリティトレーニング		○			○
93	片足ブリッジ		○			○
94	横向きブリッジ		○			○
95	プローンポジションからの スタビリティトレーニング		○			○
96	レッグスロー		○			○
97	道具を使つての腹筋運動		○			
98	人間ウェイトトレーニング1		○			
99	人間ウェイトトレーニング2		○			
100	人間ウェイトトレーニング3		○			
101	階段手押し車		○			
102	レッグカール		○			
103	タイヤ押し		○			
104	道具を使つての背筋運動		○			
105	エビぞり背筋運動		○			
106	タッチ背筋運動		○			
107	トゥタッチ		○			
108	アングルチョップ		○	○		
109	シットアップスロー		○			○

# エクササイズ

## 小学校編

- \* エクササイズは、体育の授業・外遊びに活用できるものを紹介をしています。
- \* DVDマークの記述されているものについては、DVDの中で紹介をしています。
- \* 子どもの体力には、個人差がありますので、目標とする回数は、各自で設定させて下さい。（子どもが疲れてきた、効いてきたと感じる回数を目安です。）

### 構成

エクササイズ名

体力要素



■ は、エクササイズの行い方を説明しています。

★ は、エクササイズ的发展(チャレンジ)を表しています。



## 体育の時間にできる運動

### 1: ペース走

体力要素 持久力



■ 1周100m～200mのトラックにいくつかのコースを設け1周を1分程度の同じペースで5～6分続けて走る。児童に目標を持たせ、コース選択、変更ができるようにする。

★ 学年や実態によって走るトラックの距離や1周の設定時間を変える。  
スタート地点に10m～20mのセフティーゾーンを設けて、1分で合図し、ゾーン内に入れるペースで走る。  
トラックではなく、折り返し形式にして、距離を変えたコースを何コースか設定する。

### 2: 短縄

体力要素 調整力



■ 縄の両端をしっかりと左右の手で持ち、縄をリズムよく回し1人で続けて長く跳ぶ。

★ 音楽に合わせて跳ぶ。  
二重跳び・交差跳び・後ろ回し跳び  
・ハヤブサ跳びなど、いろいろな跳び方にチャレンジする。

\* 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。

### 3: 長縄

体力要素 調整力



■ 長い縄を使い、1人や多くの人で跳ぶ。

★ 8の字跳びや全員跳びにチャレンジする。  
時間を決め、何回跳べるかを記録しチャレンジする。

\* 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。

#### 4: 縄跳び操作術(1)

体力要素 調整力



■短縄を二つにおいて片手で持ち、頭の上で3～4回転させた後、続けて足の下で回転させながら縄を3～4回跳ぶ。

★頭上で回す回転数を減らしたり、片足で跳ぶなどを行う。  
頭上、足下、頭上、足下と交互に跳ぶ。  
2人組になり、頭上は自分、足下は相手が跳ぶなどの工夫をする。

#### 5: 縄跳び操作術(2)

体力要素 調整力



■両足をそろえて立ち、前跳びのやり方で縄を回す。縄の回転に合わせて、つま先→かかとを連続してタイミングよく上げる。最初はゆっくり、大きく縄を回す。

★縄を回すスピードを変える。  
後ろ回しで跳ぶ。  
前回しと後ろ回しを交互に跳ぶ。

#### 6: 2人で縄跳び～2 in 1

体力要素 調整力



■向かい合って1本の短縄を回す。1人が回している縄に入って跳び、数回跳んだら元に戻る。次に跳んでいなかった人が跳ぶ。

★縄を回す速さを変えたり片足で跳んだりする。  
2人とも外側を向いて跳ぶ。  
中に入って跳ぶ回数を徐々に減らす。



### 7: 2人で縄跳び～ 2 in 2

体力要素 調整力



■ 2人組になり、縄をそれぞれ持って横に並ぶ。ペアになっている人の内側の手で相手の内側の縄を持ち、呼吸を合わせて跳ぶ。

★ 2人で後ろ回し跳びやあや跳びを行う。  
3人で前回し跳びや後ろ回し跳びを行う。

### 8: 調子を合わせてピョン

体力要素 調整力



■ 3～4人一組でグループを作り、1人が縄を持ち、持たない人は等間隔に横一列に並ぶ。前回し跳びを並んでいる人で行う。待っている人も同じリズムでジャンプしながら待ち、成功すれば縄を持っている人が横に移動をする。

★ 並ぶ人数を増やしていく。場所を移動している人々と跳ぶ。  
時間を長くすることによって、運動量がアップする。

### 9: 2人で体操

体力要素 調整力



■ 2人で組になり、体のいろいろな部分の曲げ伸ばしの運動を行う。  
(肘や膝をしっかりと伸ばして行う)

★ 相手の体の調子に合わせて強さを調整する。  
無理をせず2人が近い距離から行う。  
距離を調整したり、負荷を大きくしたりする。

## 10:ブリッジ

体力要素 調整力



■ マットの上で、上向きに寝る体勢をとり、足の裏をつけた状態で膝を曲げる。両手を頭の両サイドにつけ腕を曲げて腰を高く引き上げる。

★ 慣れてきたら腰を高く引き上げ、片手、片足、ブリッジでの歩行などもよい。  
引き上げた時間を長くする。

## 11:逆ブリッジ

体力要素 調整力



■ うつ伏せの体勢で両足首を持ち、胸を引き上げて止める。

★ 最初は、右（左）側の手で右（左）側の足首を持って行うとよい。  
おへその部分だけで止めるまで引き上げる。  
引き上げた時間を長くする。

## 12:ゴールめざしてブリッジ作り

体力要素 調整力



■ 1 グループ 4～5 人とし、ブリッジを最初にくぐる人を決める。残りの人は、間隔を取りながらブリッジを作り、合図とともに最初の人は腹ばいでブリッジの下をくぐり抜けていく。くぐり抜けた後は、すぐにブリッジを作る。

★ グループの人数を増やしたり、並び方を変えるなどの工夫をする。  
仰向けで潜る。