

# ラン・運動遊び例集



運動遊びをやる前に！

- やってみる時間の確保！
- 指示や説明は端的に！
- 絶え間ない称賛！

【目次】

- (1) 使い方  
授業前・教材研究/授業中/授業後
- (2) 運動遊び例  
バランス/移動/力試し
- (3) 組み合わせ例  
運動遊びと運動遊びのつなぎ方

(1) 使い方

バランス

移動

力試し

回る

寝転ぶ・起きる

座る・立つ

バランスを保つ

1-④ 人工衛星

<ポイント>

- 腰を落とす
  - ひざを曲げる
  - 足に力を入れる
  - ビタッと止まる
- 人数：5～6人

問い

- ・どうやったら動かないかな？
- ・自分は動かずに相手を動かすためには、どうすればいいかな？



称賛

- ・腰をぐっと落とし  
ていいね！
- ・「人工衛星」を元気  
よく言おう！



助・支

- ・膝をぐっと曲げて  
見よう。
- ・歌に合わせてジャン  
プしてみよう。

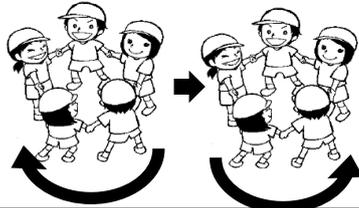
安全

- ・友達とギュッと手をつなごう。
- ・倒れそうときは無理せず一歩前を出よう。



アレンジ

- ・反対に回ろう
- ・回らないでジャンプしよう



【授業前・教材研究】

- ①学習指導要領のどの内容に当てはまるか確認。
- ②運動のポイント・安全面を確認。
- ③問いと称賛を確認。

【授業中】

- ①児童と一緒に安全面をおさえる。
- ②ポイントを意識している児童を見付ける。
- ③ポイントを押さえている児童を共有する。

<共有で行うこと>

○どんなところがよいのか、全体に問いの言葉がけをする。

- ④③で共有した児童を称賛する
- ⑤運動が苦手な児童に対しては、上手な児童の動きを見せたり、教師と一緒に運動したりして、支援を行う。

【授業後】

本時の児童の姿を振り返る

①次時に再度、ポイントと安全面を押さえる。

②より運動が楽しくなるように。アレンジをやってみる。

バランス

移動

力試し

回る

寝転ぶ・起きる

座る・立つ

バランスを保つ

1-①くるっとじゃんけん

<ポイント>

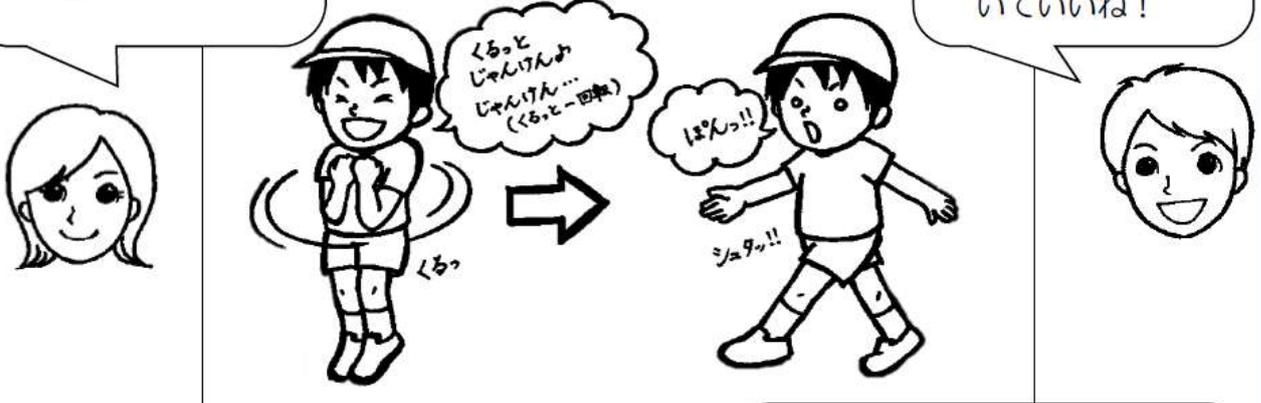
- ピタッと止まる。
  - いきおいをつけて回る。
- 人数：2～3人

問い

- ・どうしたらピタッと止まれるかな？
- ・どうやったら上手に回れるかな？

称賛

- ・体を大きく使っていていいね！
- ・ピタッと止まれているいいね！



助・支

- ・少しずつ回ってもいいよ！

安全

- ・ピタッと止まれる回り方をしよう。

アレンジ

- ・回る方向を変えよう。
- ・色々な姿勢で回ろう。(ケンケンなど)



# バランス

# 移動

# 力試し

回る

寝転ぶ・起きる

座る・立つ

バランスを保つ

1-② へんしんへんしんだいへん

<ポイント>

○軸足に体重をかけてピタッと止まる

○ひざを曲げて、足に力を入れる

人数：学級全体

問い

・どうしたら回ってもピタッと止まれるの？



称賛

・ぐっと膝が曲がっているね。



助・支

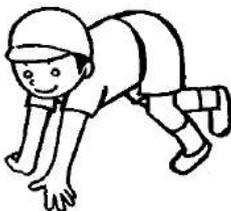
・上手な友達の動きを真似しよう。



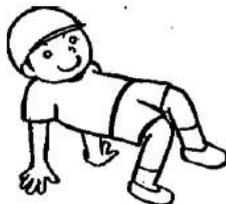
アレンジ

・いろいろな動きで止まる

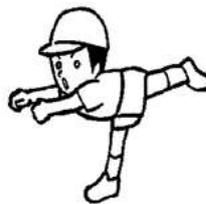
くま



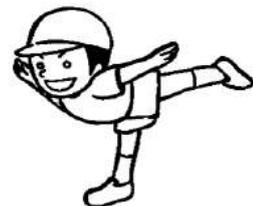
くも



スーパーマン



飛行機



# バランス

# 移動

# 力試し

回る

寝転ぶ・起きる

座る・立つ

バランスを保つ

## 1-③ しあわせなら手をたたこう

<ポイント>

- 背中をピタッと合わせる
  - 互いに体重をかけ、タイミングを合わせる。
- 人数：2人

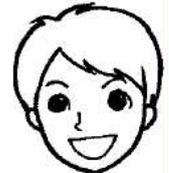
問い

・どうやったら立ったり座ったりできるのかな？



称賛

・「せーの」ってタイミングを合わせているね！  
・ぐっと体と体をくっつけているね！



助・支

- ・背中をくっつけて押し合ってみよう。
- ・2人でタイミングを合わせてみよう。



進め方

・「しあわせなら手を叩こう」「しあわせなら背中を合わそうよ」「ほら、2人で立ち上がろう」



前向きでやる



人数を増やす



# バランス

# 移動

# 力試し

回る

寝転ぶ・起きる

座る・立つ

バランスを保つ

## 1-④ 人工衛星

<ポイント>

- 腰を落とす
  - ひざを曲げる
  - 足に力を入れる
  - ピタッと止まる
- 人数：5～6人

問い

- どうやったら動かないかな？
- 自分は動かずに相手を動かすためには、どうすればいいかな？



称賛

- 腰をぐっと落としていていいね！
- 「人工衛星」を元気に言おう！



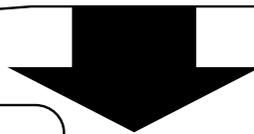
助・支

- 膝をぐっと曲げて見よう。
- 歌に合わせてジャンプしてみよう。



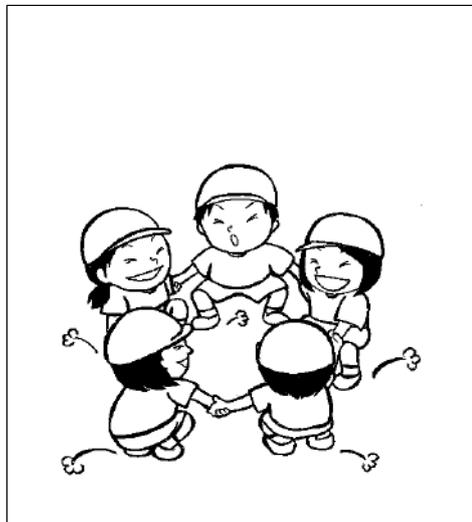
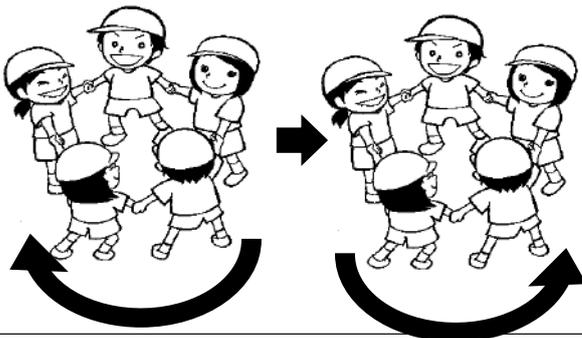
安全

- 友達とギュッと手をつなごう。
- 倒れそうなときは無理せず一歩前を出よう。



アレンジ

- 反対に回ろう
- 回らないでジャンプしよう



# バランス

# 移動

# 力試し

回る

寝転ぶ・起きる

座る・立つ

バランスを保つ

## 1-⑤ バランス崩し

<ポイント>

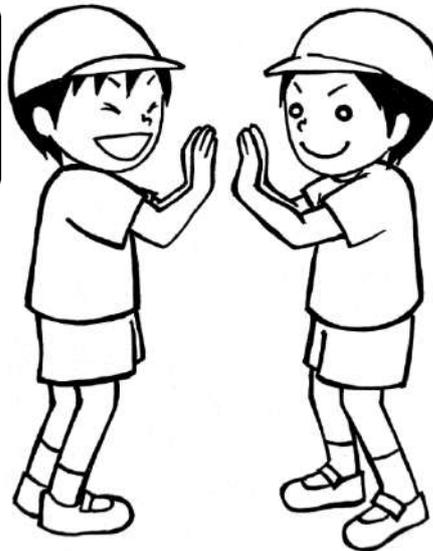
○相手の力を上手く使う。  
(押されたときは力を抜く)

○相手の動きをよく見る。

人数：2人～3人

問い

・いつ力を入れたらいいかな？  
(押すとき・押されたとき)



称賛

- ・相手の力を上手く使っているね！
- ・グッと耐えていてすごい！
- ・押されてもバランス崩さないのすごい！



安全

- ・足を動かしたら押すのをやめよう。
- ・手の平と手の平を合わせて行おう。



アレンジ

・いろいろな姿勢 ・人数



回る

寝転ぶ・起きる

座る・立つ

バランスを保つ

1-⑥ 忍者手裏剣

<ポイント>

○次の準備をする。(膝を曲げてかまえる)

○すばやく動く

人数：学級全体

問い

・手裏剣が来たらどうやってよける？



称賛

・すばやく動いていてすごい！  
・膝を曲げてすぐ動けそうだね！



安全

・周りにぶつからないように広がろう！



# バランス

# 移動

# 力試し

這う・歩く・走る

跳ぶ・はねる

一定の速さでのかけ足

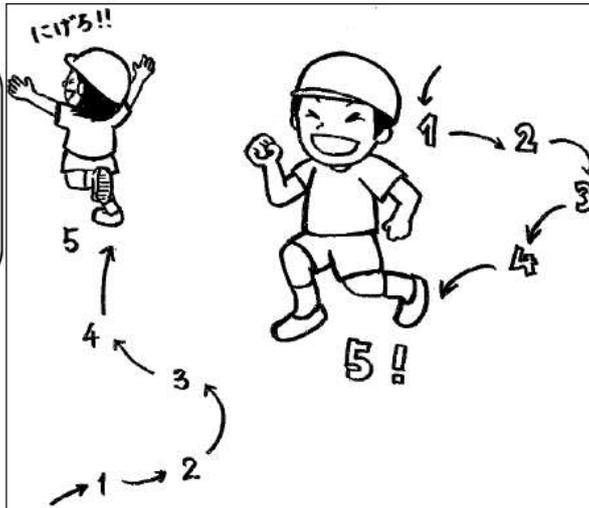
## 2-① 5歩鬼

<ポイント>

- 1・2・3・4・5のかけ声
  - ピタッと止まる ○一歩を大きく動く
- 人数：全員

### 問い

- ・鬼に捕まらないように逃げるにはどうするとよいか？



### 称賛

- ・ピタッと止まっていますすごい！
- ・体を伸ばしてタッチしていて素敵！
- ・人がいないところに動いていいね！



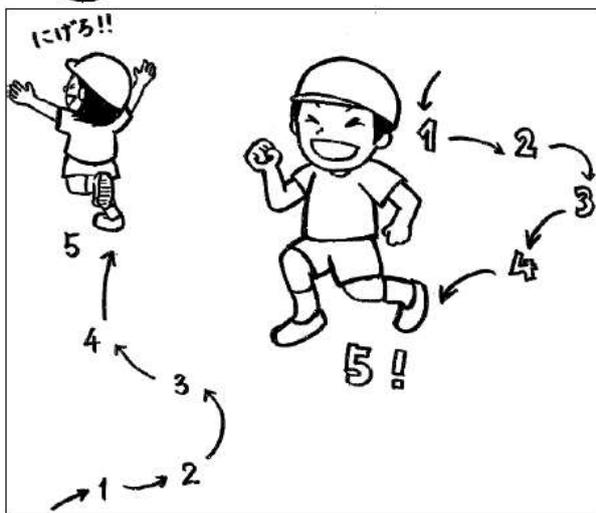
### 助・支

- ・5歩目でピタッと止まろう！



### 安全

- ・動いている間は、タッチしないよ！



### 進め方

- ・フレームを設定する。
- ・5歩のリズムをみんなで確認する。
- ・5歩目でピタッと止まる
- ・鬼にタッチされたら鬼が増えていく。(タッチにされたら帽子の色をかえる。
- ・最後まで鬼にタッチされなかった人の勝ち！
- ・全員タッチできたら、鬼の勝ち！
- ・鬼は5歩目でタッチする。

### アレンジ

- ・歩数を変えてみよう！
- ・リズムを変えてみよう！
- ※○3歩 ○7歩 など

バランス

移動

力試し

這う・歩く・走る

跳ぶ・はねる

一定の速さでのかけ足

## 2-② 陣取りじゃんけん

<ポイント>

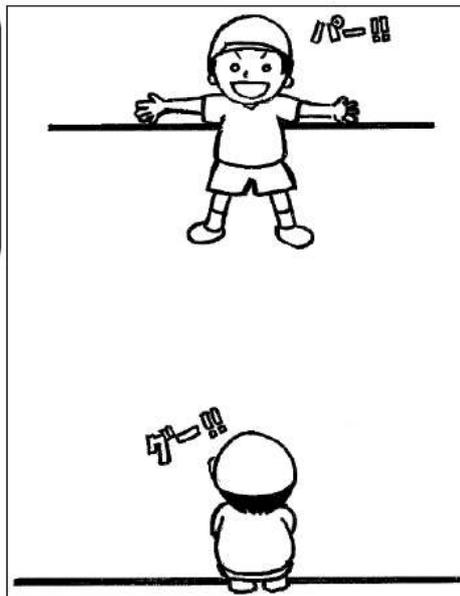
○腕を大きく振る ○体を大きく使う

○ピタッと止まる

人数：2～3人

**問い**

- ・どうしたら相手より先に向こうへ行けるかな？
- ・どうやったら、一步を大きくできるかな？



**称賛**

- ・一歩一歩が大きくてすごい！
- ・ピタッと止まっていてすごい！



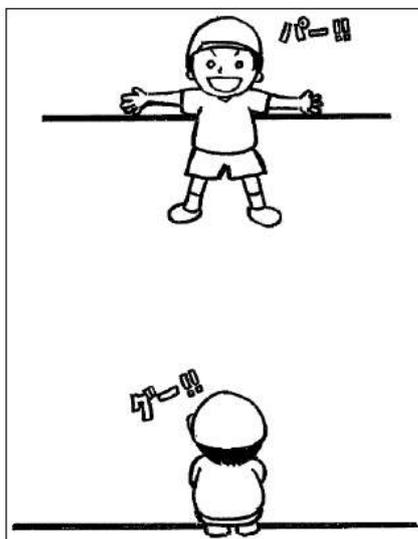
**助・支**

- ・腕をふってみよう！



**安全**

- ・足の裏でピタッと着地しよう！



**進め方**

- ・勝ったら3歩。
- ・あいこはお互いに2歩。
- ・負けたら1歩。

**アレンジ**

- ・移動の仕方を変えてみよう！
- 両足 ○ケンケン ○後ろ向き など

# バランス

# 移動

# 力試し

這う、歩く、走る

跳ぶ、はねる

一定の速さでのかけ足

## 2-③ UFO

<ポイント>

- 友だちと速さを合わせる
  - 進む方向を合わせて足を動かす
- 人数：5～6人

**問い**

- ・どうやったら上手に動けるかな？
- ・どうしたらぶつからないでできるかな？



**安全**

- ・周りをよく見て移動しよう！
- ・一定のスピードで移動しよう！



**称賛**

- ・周りとはぶつからなくていいね！
- ・いろんな方向に行っているね！



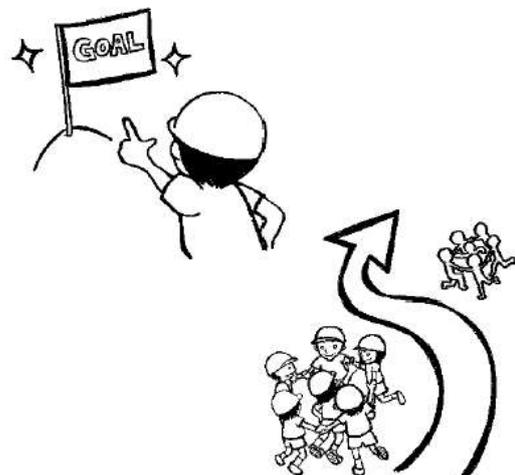
**助・支**

- ・空いている所に移動しよう！
- ・まずはゆっくり進んでみよう！



**進め方**

- ・中心になる児童を一人決める。
- ・中心になる児童以外は内側に向き手を繋ぐ。
- ・中心の児童が指を指した方向へ手を繋いだまま移動する。  
(中心の児童も一緒に。)
- ・中心の児童が指を上に向けたら手を繋いだまま中心の児童の周りを回る。
- ・1～2分程度行ったら中心の児童を交代する。



バランス

移動

力試し

這う・歩く・走る

跳ぶ・はねる

一定の速さでのかけ足

2-④ まねっこラン

<ポイント>

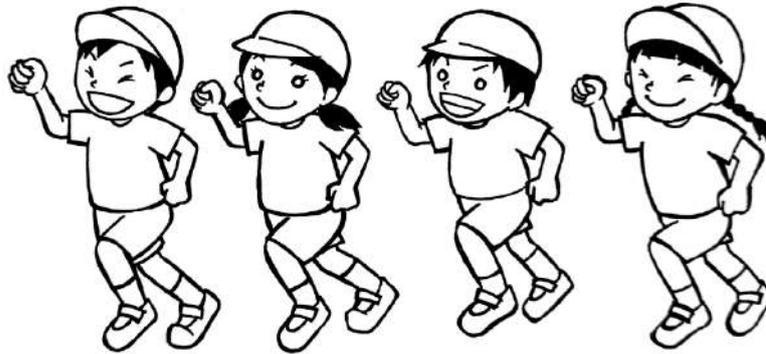
○先頭の人動きをよく見る。

○大きく動く。

人数：4～5人

問い

・どんな動き方が  
あるかな？

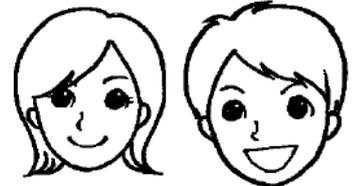


称賛

・いろいろな方法で移動ができていてすごい！  
・大きく動いていていいね！  
・動きがそろっているね！

安全

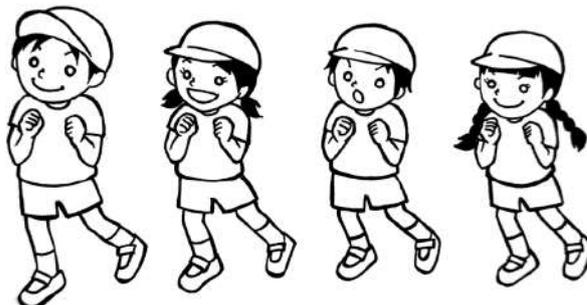
・友達とぶつからないところに移動してみよう！  
・みんながついてこれるペースでやろう。



アレンジ

○移動の仕方を変えてみよう！

・方向（サイドステップ、後ろ向き）・リズム（スキップ、大股ジャンプ）  
・姿勢（しゃがんで、手を叩きながら）など



人を押す、引く動きや力比べ

人を運ぶ、支える動き

3-① 引き相撲

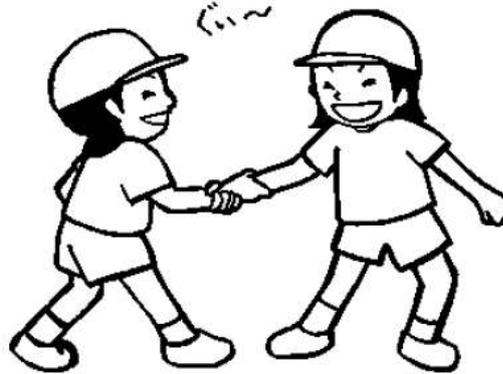
<ポイント>

- ひざを曲げて姿勢を低くする
- 足に力をいれてふんばる

人数：2人

問い

- ・どうやったら力強く引けるかな？



称賛

- ・ひざがぐっと曲がっているね！
- ・足に力を入れているね！



助・支

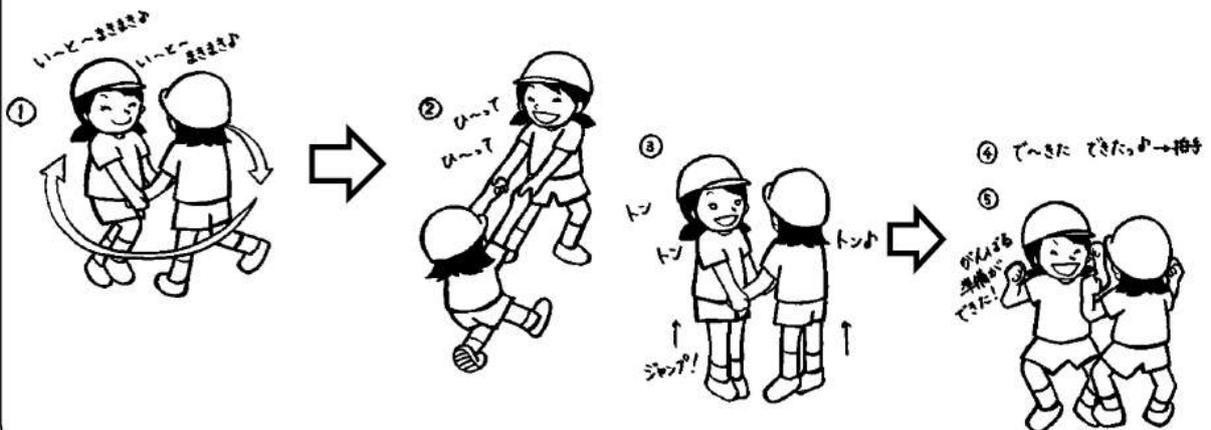
- ・手首と手首をつかもう
- ・前後に足を開いてひざを曲げて足の裏に力をいれよう

安全

- ・危ないと感じたら一歩前に踏み出す



進め方



# バランス

# 移動

# 力試し

人を押す、引く動きや力比べ

人を運ぶ、支える動き

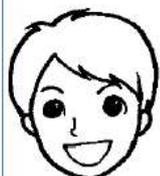
## 3-② ワニじゃんけん

<ポイント>

○肘を伸ばしてぐっと体を支える  
人数：2人

### 問い

- どうやったらフラフラしないかな？
- どこに力が入っているかな？



### 称賛

- フラフラしないでかっこいい！
- 体がまっすぐですごい！



### 助・支

- うでやひじに力を入れてみよう！
- 難しかったら、膝をついてやってみよう！

### アレンジ

- 支える手を変えよう。
- あいこのときは握手しよう。



人を押す、引く動きや力比べ

人を運ぶ、支える動き

3-③ たわら返し

<ポイント>

- 腰をおとす
  - 足にくっと力をいれて返す。
- 人数：2～3人

問い

- ・どうしたら返せるかな？
- ・どんな姿勢で踏ん張ると返されないかな？



称賛

- ・ひざを曲げて足にくっと力が入っているね！
- ・返されないように手を広げて踏ん張っているね！



安全

- ・頭や首は押さないようにしよう。
- ・友達が痛がっていたらやめよう。



助・支

- ・腰をおとして、足にくっと力をいれてみよう。
- ・手や足、おなか、色んなところから相手を返してみよう。



アレンジ

- ・姿勢をかえよう（け伸び、仰向けなど）



# バランス

# 移動

# 力試し

人を押す、引く動きの力比べ

人を運ぶ、支える動き

## 3-④ 大根抜き

<ポイント>

- 腰を落として引っ張る
  - 体に力を入れて引き抜かれないようにする
- 人数：4人以上

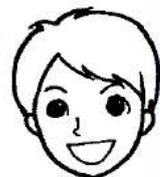
### 問い

- ・どうしたら強く引っ張れるかな？
- ・どうしたら手を離さずに耐えられるかな？



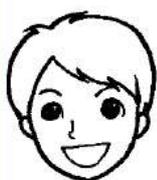
### 称賛

- ・低い姿勢で引っ張っていて、力強いね！
- ・「せーの」の声かけ、チームワーク抜群！
- ・手首を握っているから、離れなくて強いんだね！



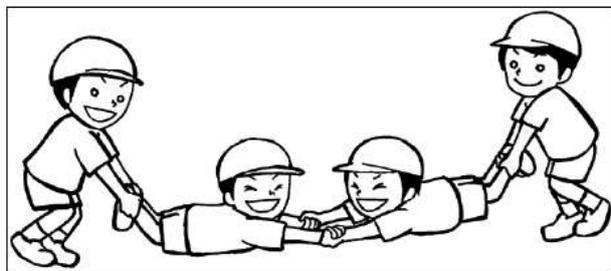
### 助・支

- ・低い姿勢で引っ張ってみよう！
- ・手首を握って離れないようにしましょう！



### 安全

- ・大根の手が離れたら、引く手をはなそう！
- ・ぶつからないところからはじめよう！



### 進め方

- ・4人組をつくる。
- ・大根チームは、指を握り合う。
- ・農家チームは、引っ張る。
- ・大根チームの2人が離れたら、農家チームの勝ち！
- ・大根チームの手が離れなかったら、大根チームの勝ち！（1分程度）

### アレンジ

- ・人数を増やす。（隣のチームと合体など）
- ・大根チームが仰向けになる。

# バランス

# 移動

# 力試し

人を押す、引く動きや力比べ

人を運ぶ、支える動き

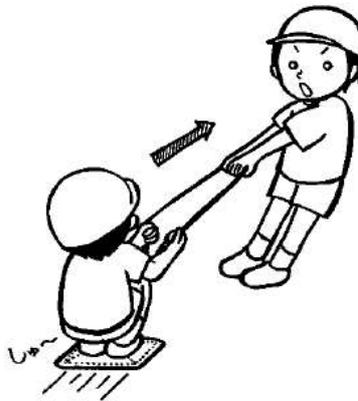
## 3-⑤ ロープ引き

<ポイント>

- 腰を落として引っ張る。
  - わきをしめてロープをつかむ
- 人数：2人  
用具：長なわ・ぞうきん

### 問い

- ・どうやったら上手に引っ張れるかな？
- ・どんな姿勢がやりやすいかな？



### 称賛

- ・お互いに力を入れているからよく進むね！
- ・腰を落とすと上手に引っ張れるね！



### 安全

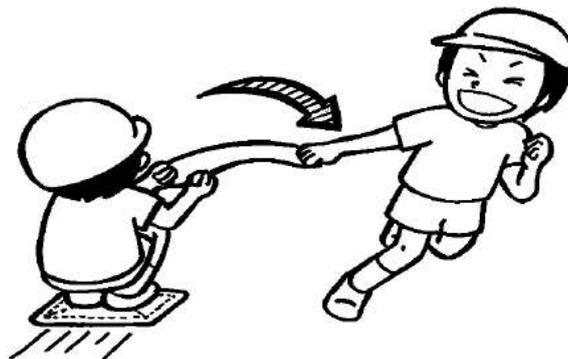
- ・いきなり走って引っ張らないようにする

### 助・支

- ・引っ張られる方もぐっと力を入れてみよう
- ・腰を落として引いてみよう

### アレンジ

- ・綱の長さを変える。
- ・向きを変える



(3) 組み合わせ方

☆組み合わせのポイント☆  
個→ペア→グループの流れで組み合わせる。

1 体のバランスをとる運動遊び

個



くるっとじゃんけん

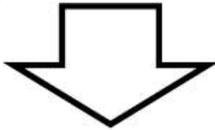


ピタッと止まれているいいね!

♪幸せなら手をたたこう～



くるっとじゃんけん  
↓  
しあわせなら手をたたこう



ペア



幸せなら手をたたこう



ぐっと体と体をくっつけているね!



2人と2人で4人組をつくるよ!

グループ



人工衛星



腰をぐっと落としていいね!



しあわせなら手をたたこう  
↓  
人工衛星

※詳しい遊びのつなぎ方は、QRコードから動画をご覧ください。

1

体を移動する運動遊び

個

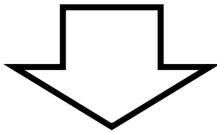


2人組♪2人組♪



忍者修行

忍者修行  
↓  
バランス崩し



ペア



バランス崩し

相手の力を上手に使っているね!



2人と2人で合体!(4人組)

グループ



人工衛星



腰をぐっと落としていいね!



バランス崩し  
↓  
人工衛星

※詳しい遊びのつなぎ方は、QRコードから動画をご覧ください。

2

体を移動する運動遊び

個



足踏みを5回するよ！せーの！



ピタッと止まっていますすごい！

体じゃんけんするよ！



一歩一歩が大きくてすごい！

ペア



5歩鬼  
↓  
陣取りじゃんけん



陣取りじゃんけん



5人組で輪になって！出発進行！

グループ



いろんな方向に行けていいね！



陣取りじゃんけん  
↓  
UFO

※詳しい遊びのつなぎ方は、QRコードから動画をご覧ください。

2

体を移動する運動遊び

個



足踏みを5回するよ！せーの！



ピタッと止まっていますすごい！

体じゃんけんするよ！



一歩一歩が大きくてすごい！

ペア



陣取りじゃんけん

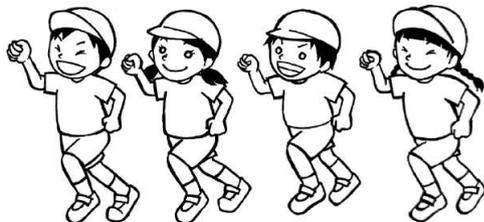


5歩鬼  
↓  
陣取りじゃんけん



5人で1列になって！レッツゴー！

グループ



まねっこラン



いろんな動きができていいね！



陣取りじゃんけん  
↓  
まねっこラン

※詳しい遊びのつな  
ぎ方は、QRコー  
ドから動画をご覧  
ください。

3

力試しの運動遊び

ペア



引きずもう  
↓  
俵返し

ペア



♪いとまきまき、いとまきまき



ひざがぐっと曲がっているね!

♪できたできた、頑張る準備ができた!



手を広げて踏ん張っていていいね!



4人組! グーとパーで分かれましょ!

グループ



低い姿勢で引っ張っていていいね!



俵返し  
↓  
大根抜き

※詳しい遊びのつなぎ方は、QRコードから動画をご覧ください。

3

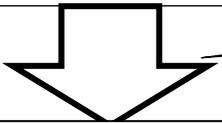
力試しの運動遊び

個



わにじゃんけん  
↓  
ロープ引き

ペア



グループ



2人組になるよ!



フラフラしないでかっこいい!

ロープ引き出発♪



お互いに引き合っているね!



4人組! グーとパーで分かれましょ!

手首を握っているから離れないんだね! (大根)



低い姿勢で引っ張っていていいね! (農家)



ロープ引き  
↓  
大根抜き

※詳しい遊びのつなぎ方は、QRコードから動画をご覧ください。

【歌詞を一部引用した著作権情報】

「いとまきまき いとまきまき ひいてひいて トントントン」

いとまきのうた 作詞者：香山美子 作曲者：小森昭宏 歌：齋藤誠

1983年 著作権保持者 詞：香山美子 曲：小森昭宏

「幸せなら手をたたこう 幸せなら手をたたこう」

幸せなら手をたたこう 作詞・作曲 木村利人 歌：坂本九 1964年

