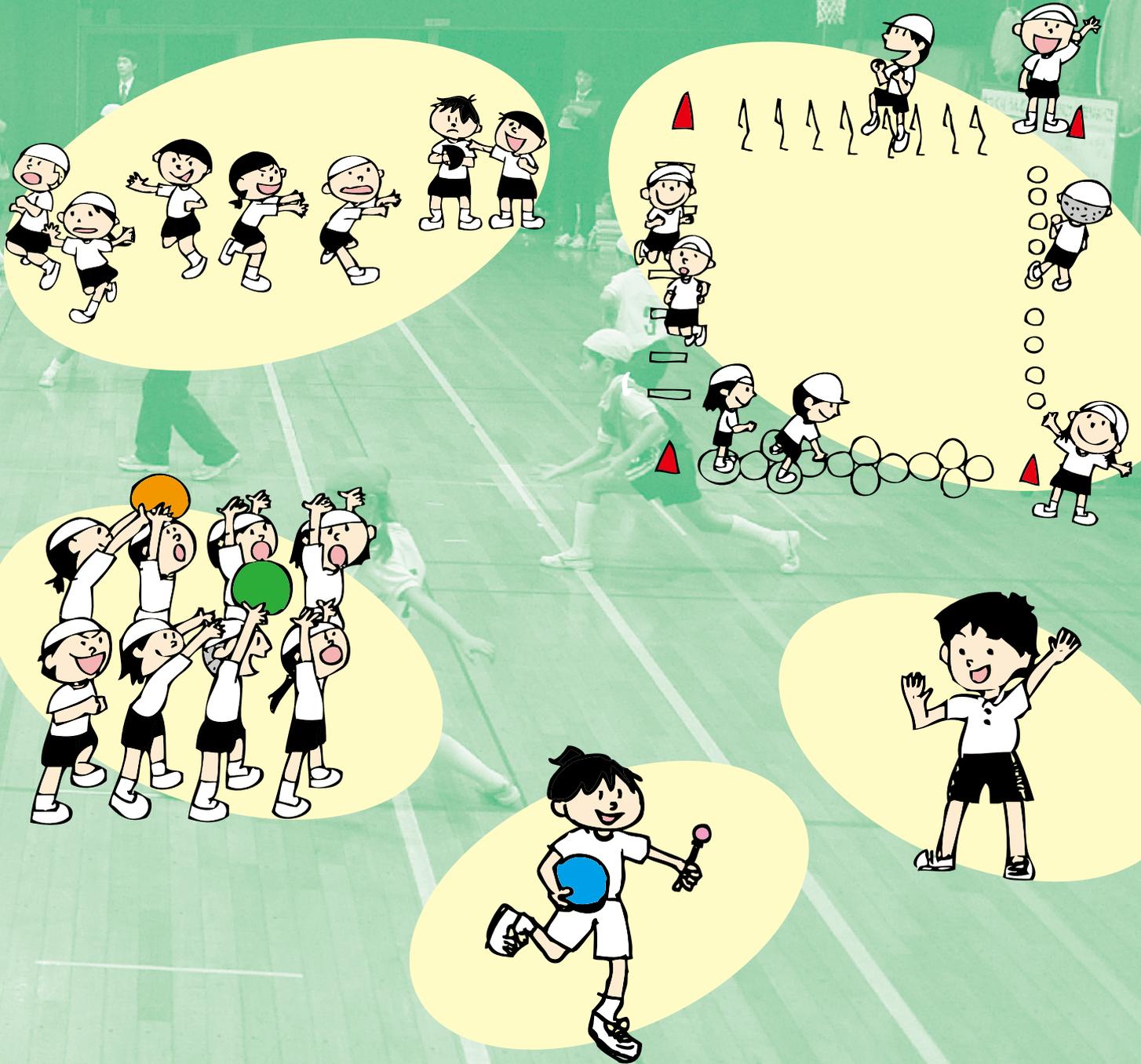


# 運動遊び例集

体づくり運動 低学年



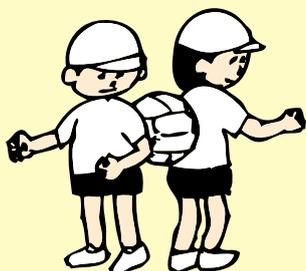
平成25年11月15日

東京都小学校体育研究会 体づくり運動領域低学年部会・中央区立久松小学校

# 運動遊び例集の活用の仕方

## (ウ) 用具を操作する運動遊び ○ボール編

学習指導要領解説に例示されている動き



・友達に寄りかかるようにボールを挟もう。



友達と背中などでボールを挟んで、いろいろな方向に運ぶこと

知る時間で活用

<運動遊びの内容>

学習指導要領解説に例示されている動きを示している。

<教師の言葉掛け例>

児童が動きを身に付けるために必要な動きのポイントを示している。このポイントを踏まえて、見本を示す。

工夫例

- ・ペアを変えて行う。
- ・5人組で行う。



広げる時間で活用

<動きの工夫例>

動きの工夫例を示している。「姿勢」を中心に、「方向」の工夫例なども示している。また、楽しさを広げるために「人数」を増やした楽しみ方例も示している。

- ・ボールを挟む場所を変えて行う。  
(頭、腰、お腹、おしり)



- ・ジグザグコースやくねくねコースで行う。



<くねくねコース>

### ボール運びレース



- ・4人組でボールを挟んで、他のグループと競争する。
- ・途中でボールを落としたら、その地点からやり直す。
- ・ジグザグコース、くねくねコースで行ってもよい。

「広げる時間」で活用

<ゲームの要素を取り入れた遊び>

低学年の運動遊びは、トレーニングを通して動きを身に付けさせるのではなく、遊びを繰り返す中で動きが身に付くように遊び方を工夫することが大切である。そこで、友達と一緒にいたり、友達と競い合ったりする中で多様な動きが身に付くような遊びを例示している。

(ア) 体のバランスをとる運動遊び ○回るなどの動きで構成される運動遊び

学習指導要領解説に例示されている動き



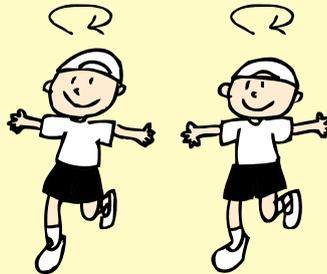
- ・足の裏の一点（つま先、かかと）に力を入れて回ろう。
- ・顔を先に回すようにしてみよう。
- ※紙皿を使うと、回りがよくなります。



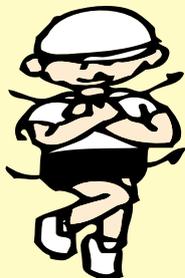
片足を軸にして、右回り・左回りに回る

工夫例

- ・同じタイミングで行う。
- ・ペアを変えて行う。
- ・人数を増やして行う。



- ・腕を胸に組んで回る。



※右回りに取り組んだら、左回りも行う。  
※右足ができれば左足でも回ってみる。

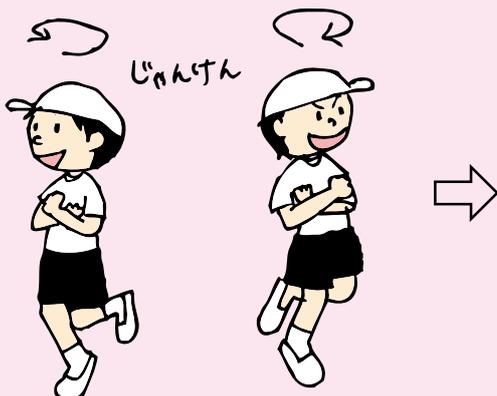
- ・足を開いて回る。



- ・お尻で回る。



「くるっとじゃんけん」

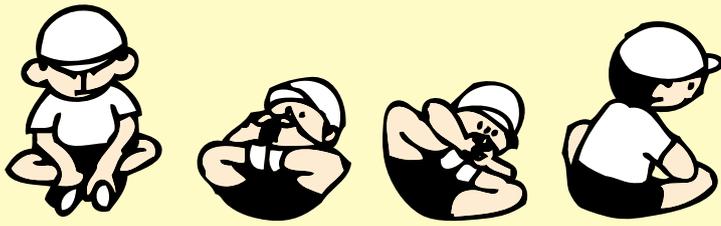


- ・2人組をつくる。
- ・「くるっとじゃんけん、じゃんけん」のかけ声に合わせて一回転し、「ポン」でじゃんけん。
- ・最初は手でじゃんけんをし、慣れてきたら体じゃんけんでやってもおもしろい。

(ア) 体のバランスをとる運動遊び

○寝ころぶ、起きるなどの動きで構成される運動遊び

学習指導要領解説に例示されている動き



・膝、肩、首、肩、  
膝の順につけて  
回ってみよう。

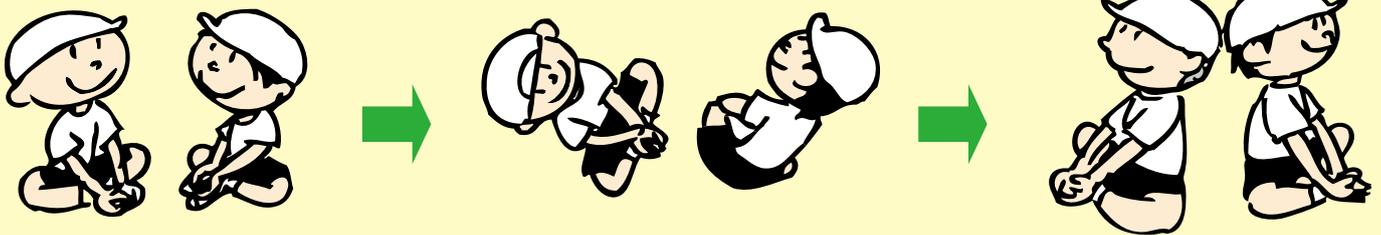


足の裏を合わせて座り、両手で足を持ち、背中を床に接触しながら回り、起きること

工夫例

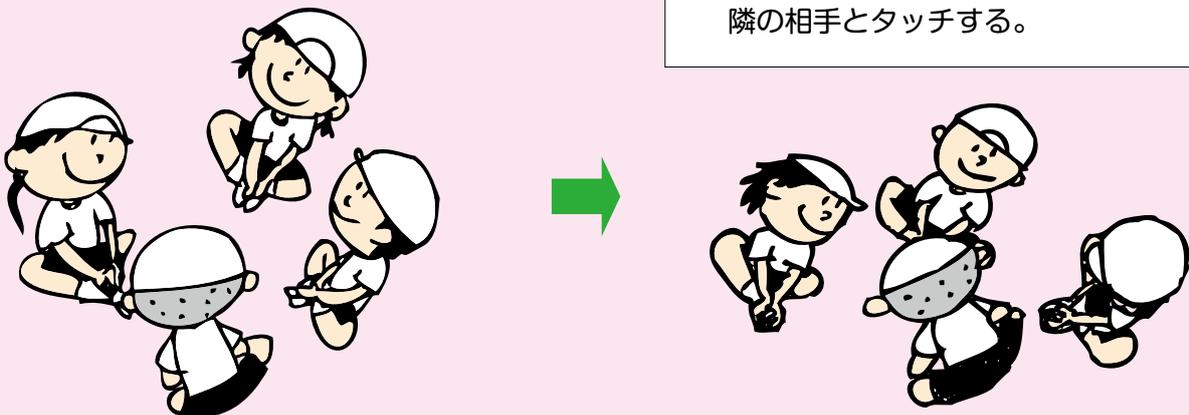
「二人組で」

- ・同じタイミングで行う。
- ・ペアを変えて行う。



- ※相手の動きに合わせて回る。
- ※右回りに取り組んだら、左回りも行う。

「くるっと回ってタッチ」



- ・4人組で向かい合って座る。
- ・座った状態で回り、元に戻ってきたら、隣の相手とタッチする。

(ア) 体のバランスをとる運動遊び

○座る、立つなどの動きで構成される運動遊び

学習指導要領解説に例示されている動き



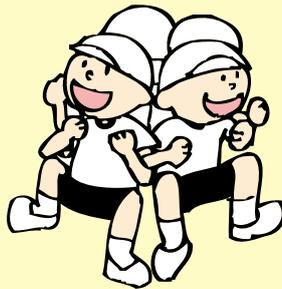
- ・ 友達の背中に寄りかかったまま立ってみよう。
- ・ かかとをおしりに近づけよう。



友達と肩を組んだり背中を合わせたりして、立ったり座ったりすること

工夫例

- ・ ペアを変えて行う。
- ・ 4人組で行う。

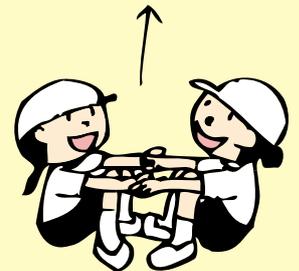
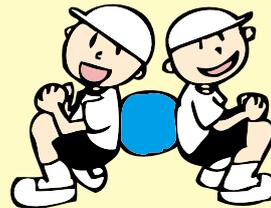


- ・ 人数は偶数のほうが相手の背中を押しやすい。
- ・ 人数を増やしすぎると難しくなるので、4人くらいまでのほうがよい。

・ 腕を組まないで

・ ボールをはさんで

・ 向かい合わせて



「人数集めゲーム」

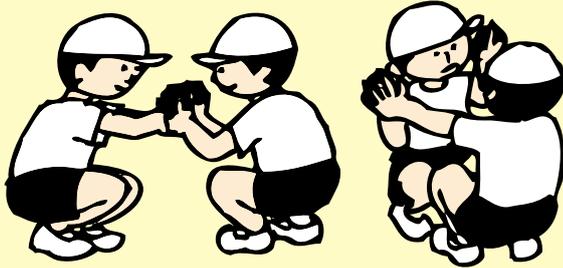


- ・ 太鼓の音の数に合わせて集まる。
  - ・ 友達と一緒に腕を組んで座り、立ち上がる。
- ※あまり人数を増やすと立てなくなるので、増やしても4人くらいまでとする。

(ア) 体のバランスをとる運動遊び

○バランスを保つ動きで構成される運動遊び

学習指導要領解説に例示されている動き



・足の裏に力を入れてふんばろう。



しゃがんだ姿勢で相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりすること

工夫例

- ・ペアを変えて行う。
- ・人数を増やして行う。



・相手を押したり引いたりして、相手のバランスを崩す。足が動いたら負けとなる。

- ・立って行う。



- ・片足で行う。



※右足で取り組んだら、左足でも行う。

「人工衛星」



- ・5、6人のグループで手をつないで円になる。
- ・「人工衛星、人工衛星、とーまーれ」と歌いながらみんなで回る。
- ・「とーまーれ」の合図で手をつないだまま引っ張り合う。
- ・動いてしまった子は円の中に入る。
- ・「どんぐりころころ、どんぶりこ、お池にはまってさあ大変」で、円の中の子が円の外に出ようとするのを、周りの子が防ぐ。

(イ) 体を移動する運動遊び ○這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動遊び

学習指導要領解説に例示されている動き



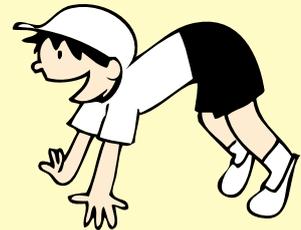
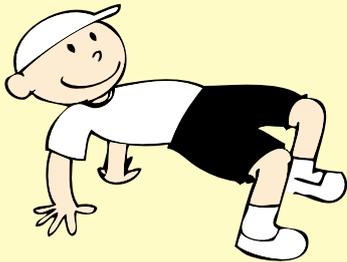
・円の内側に体を傾けて走ろう。



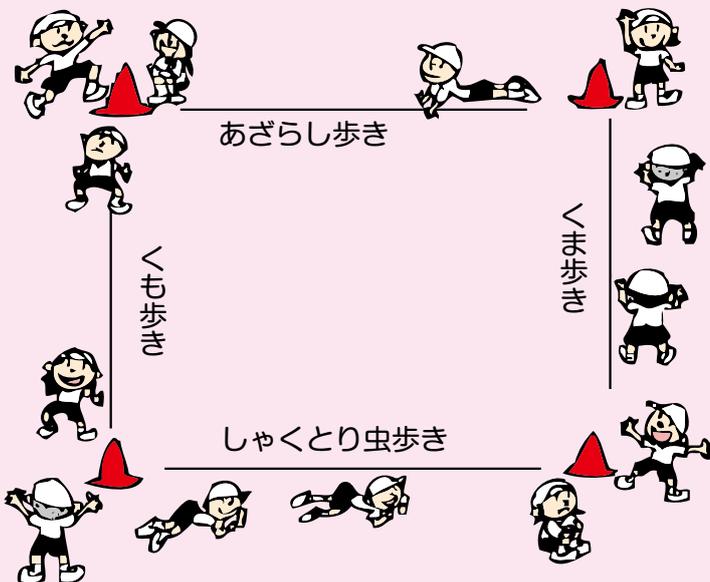
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること

工夫例

- ・ 2人組で行う。ペアを変えて行う。3人組で行う。
- ・ くも歩きで行う。
- ・ あざらし歩きで行う。
- ・ くま歩きで行う。



「じゃんけんすごろく」



- ・ あざらし歩き、くも歩き、くま歩き、しゃくとり虫歩きなどの動きで行う。
  - ・ このほか、ケンケン、くねくね走り、ケンパーなどの動きで行うこともできる。
- ※ルールとして、各コーナーでは誰とでもじゃんけんをすることと、あいこの場合は2人とも進むことを確認する。

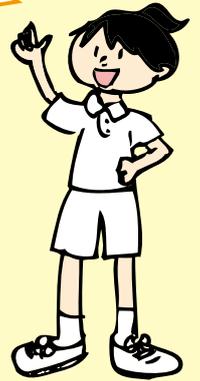
## (イ) 体を移動する運動遊び

○跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び

学習指導要領解説に例示されている動き



- ・ひざをやわらかく使おう。
- ・両足に同じくらい体重をかけよう。
- ・つま先ではねよう。

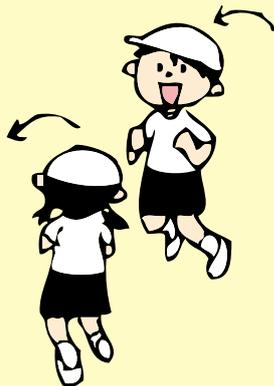


両足や片足で跳び、空中で向きを変えて足から着地すること

両足または片足でリズムや方向を変えてはねること

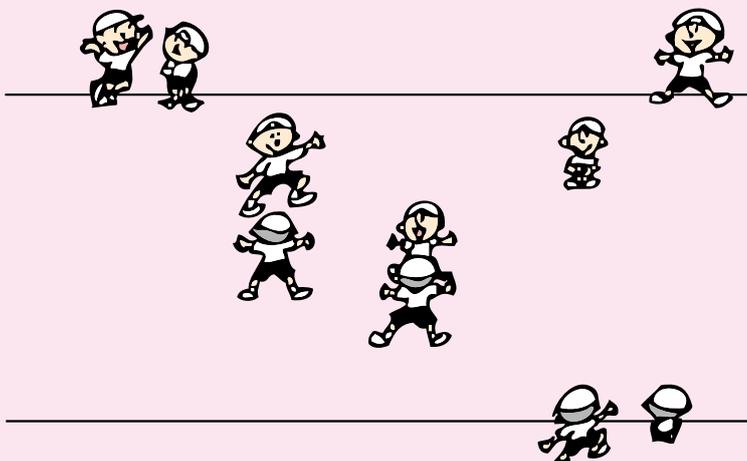
### 工夫例

- ・2人組で行う。
- ・ペアを変えて行う。



- ・リーダーを決め、お互いに向き合う。
  - ・「あっち向いて、ホイ」の掛け声で、リーダーは、左右、前後、上下に跳ぶ。それを見て、もうひとりの子が、リーダーと同じ方向に跳ぶ。
- ※リーダーと反対方向に跳ぶルールにしてもよい。

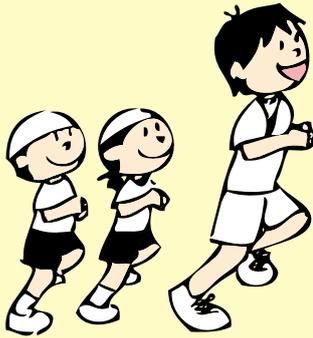
### 「陣取りじゃんけん」



- ・お互い向き合って体じゃんけんをする。
- ・パーで勝ったら3歩、チョキで勝ったら2歩、グーで勝ったら1歩進む。
- ・相手の陣地まで行ったら自分の陣地からもう一度スタートする。

(イ) 体を移動する運動遊び ○一定の速さでかけ足

学習指導要領解説に例示されている動き

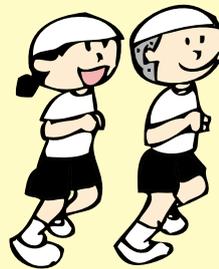


- ・音楽が流れている間は、止まらずに走ろう。

無理のない速さでのかけ足を2～3分程度続けること

工夫例

- ・2人組で行う。※相手を抜かずに行う。
- ・先頭を替えて行う。
- ・ペアを変えて行う。
- ・友達と手をつないで行う。

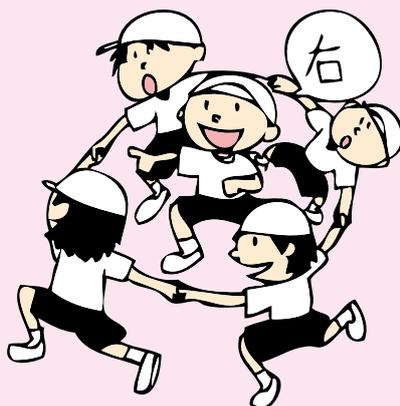


「ふえ鬼」



- ・鬼を決める。
- ・鬼以外は、つかまらないように走って逃げる。
- ・つかまったら、鬼になる。  
(鬼が増えていく)
- ・制限時間内、逃げ切れたら勝ち。

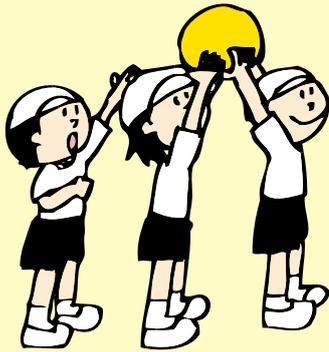
「UFO」



- ・リーダーを決めて4～5人で手をつないで輪になり、リーダーはまん中に立つ。
- ・リーダーが指を指した方向に手を離さないように進む。
- ・他のグループにぶつからないようにいろいろな方向に動く。

(ウ) 用具を操作する運動遊び ○ボール編

学習指導要領解説に例示されている動き



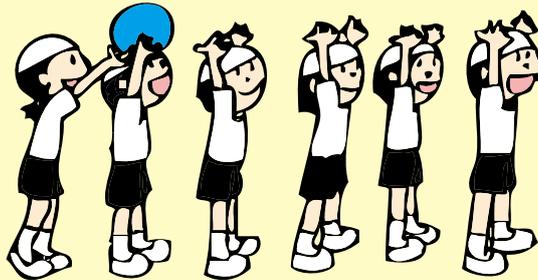
・指先に力を入れよう。



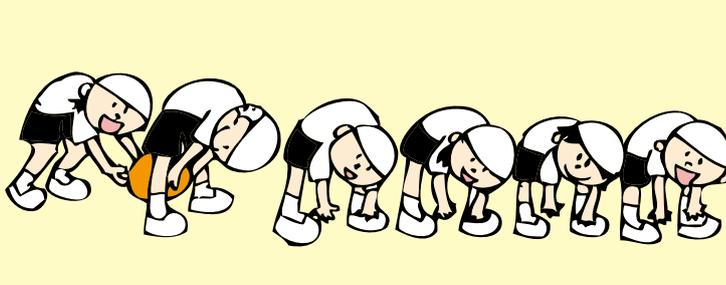
大きさや重さの異なるボールを両手でつかんで、持ち上げたり、回したり、降ろしたりすること

工夫例

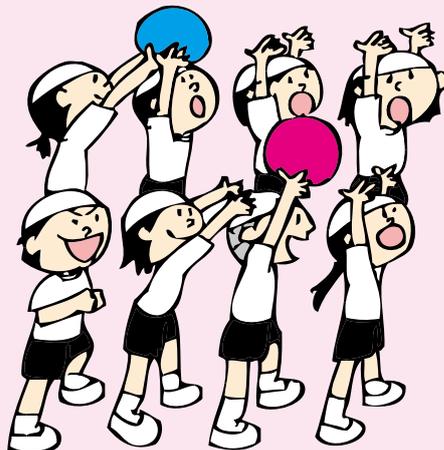
- ・順番を変えて行う。
- ・6人組で行う。
- ・足の間を通す。



- ・足の間を通す。



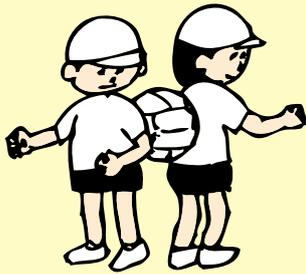
「ボール送りリレー」



- ・一列に並ぶ。
  - ・4人組で、前から順にボールを送っていく。
- ※いろいろな大きさのボールを使ったり、送り方を変えたりする。

(ウ) 用具を操作する運動遊び ○ボール編

学習指導要領解説に例示されている動き



・友達に寄りかかるようにボールを挟もう。



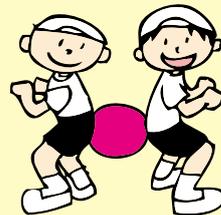
友達と背中などでボールを挟んで、いろいろな方向に運ぶこ

工夫例

- ・ペアを変えて行う。
- ・5人組で行う。



- ・ボールを挟む場所を変えて行う。  
(頭、腰、お腹、おしり)



- ・ジグザグコースやくねくねコースで行う。



くねくねコース

ボール運びレース



- ・4人組でボールを挟んで、他のグループと競争する。
- ・途中でボールを落としたら、その地点からやり直す。
- ・ジグザグコース、くねくねコースで行ってもよい。

(ウ) 用具を操作する運動遊び ○ボール編

学習指導要領解説に例示されている動き



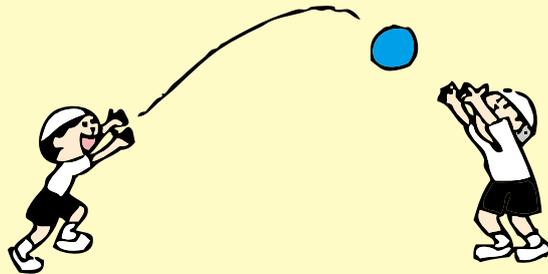
- ・両手で下からゆっくり投げよう。
- ・膝を使って投げよう。
- ・最後までボールを見よう。



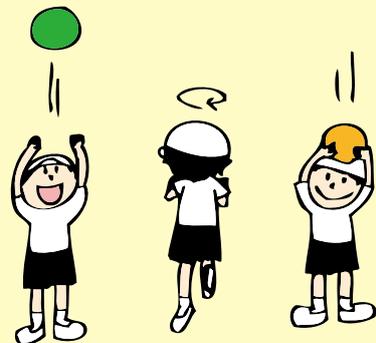
上に投げたボールを両手や片手で捕ること

工夫例

- ・2人組でやってみよう。
- ・ペアを変えてやってみよう。
- ・ボールを2つにしてやってみよう。



- ・いろいろな捕り方（胸の前、頭の上、しゃがんで）をしよう。  
（座る、一回転、頭、肩、膝の順にさわってから）



箱入れゲーム

- ・箱の中にいろいろな投げ方でボールを入れる  
※穴のあいている方向を上や横にしてみたり、ボールの大きさを変えたりするといろいろな投げ方を引き出すことができる。



(ウ) 用具を操作する運動遊び ○輪編

学習指導要領解説に例示されている動き



- ・最初は大きく、後は小さく細かく回そう。
- ・同じリズムで回そう。



輪を倒れないように回したり、転がしたりすること

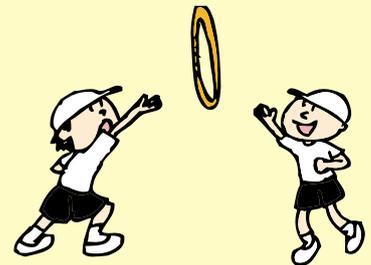
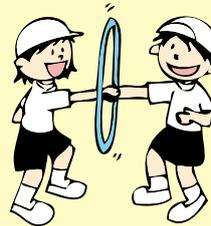
工夫例

○二人でぐるぐる

- ・握手して、同じ方向に腕を回して輪を回す。

○ぐるぐるパス

- ・輪を回して、手から手へパスする。



○どこでも名人

- ・体のいろいろな場所で輪を回す。  
(腰、腕、手首、足首、膝など)

○反対回し

- ・右回り、左回りに輪を回す向きを変える。

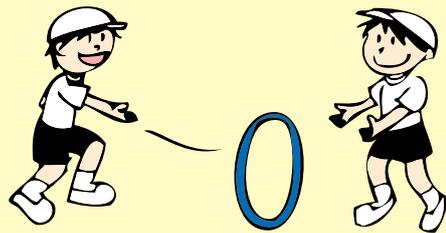


○二人でころころ

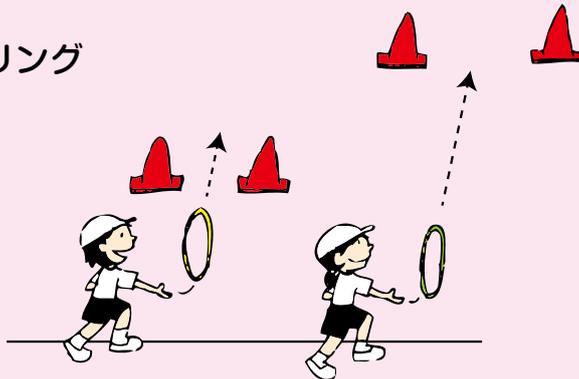
- ・二人で向かい合い、輪を転がしてキャッチしよう。

○バックスピン

- ・戻ってくるように転がそう。手首を使おう。



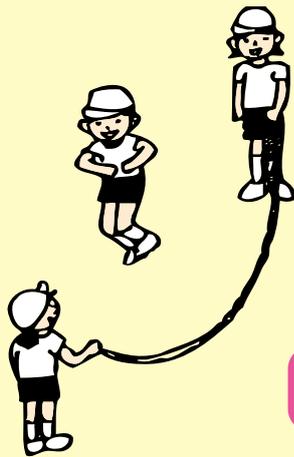
○輪でボーリング



- ・コーンの間を狙って転がす。
- ・近い、遠いなどいろいろな距離を設定する。

(ウ) 用具を操作する運動遊び ○長なわ編

学習指導要領解説に例示されている動き



・縄が下にきたら追いかけて跳ぼう。

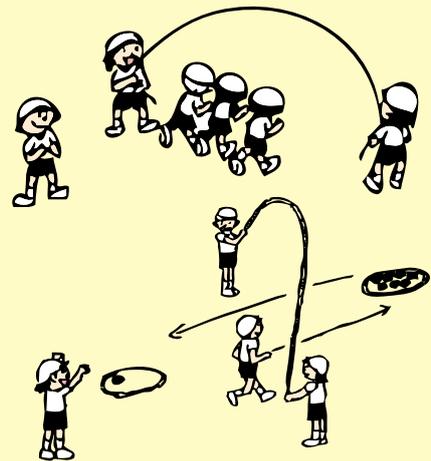


長なわで大波・小波をしたり、回っている縄をくぐり抜けたりすること

工夫例

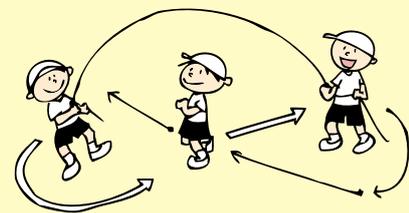
・みんなでくぐりぬけ：1人から2人、3人～全員と人数を増やしていく。

・宝取り、宝運び：ひっかからずに回っている縄をくぐり抜け、反対側に置いてある宝を取って戻ってくる。



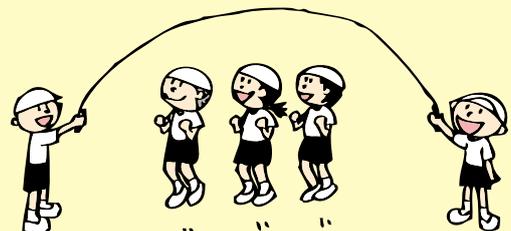
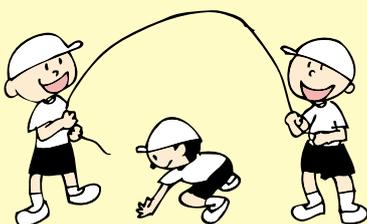
・大波小波：揺らした縄に入って跳び、歌に合わせて跳ぶ。

・8の字回旋跳び



・ゆうびん屋さん：歌に合わせて立ったりしゃがんだりして跳ぶ。

・大人数で同時に跳ぶ。



(ウ) 用具を操作する運動遊び ○短なわ編

学習指導要領解説に例示されている動き



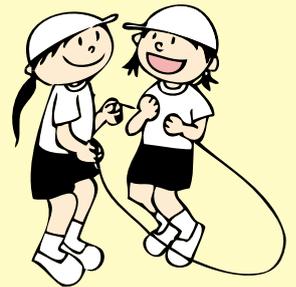
- ・つま先で跳ぼう。
- ・ひじや手首でまわして跳ぼう。



短なわで前や後ろの連続両足跳びをすること

工夫例

- ・二人跳び：ペアで横並びになり、リズムを合わせて跳ぶ。
- ・一つのなわで二人跳び：横並びになり、それぞれ片手で回して跳ぶ。
- ・向い合わせで、片方の人が回して二人で跳ぶ。



※三人跳びも行うことができる。

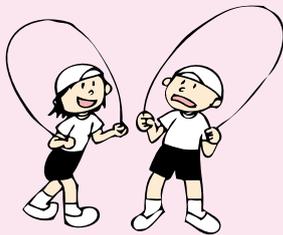
「リズム跳び遊び」

ケンケン跳び



キック跳び

じゃんけん跳び



後ろ回し跳び

かけ足跳び



- ・音楽に合わせて、リズムを変えながら跳ぶ。
  - ・慣れてきたら、跳び方を変えて行う。
  - ・自分で考えた方法で跳んでもよい。
- ※相手と縄が当たらないように広がるなど、場の安全を確かめるよう指示する。

(ウ) 用具を操作する運動遊び ○竹馬編

学習指導要領解説に例示されている動き



・右手右足、左手左足を同時に出そう。



足場の低い易しい竹馬などに乗り、歩くこと

工夫例

- ・二人組で相手と同じように動く。
- ・ペアを変えて



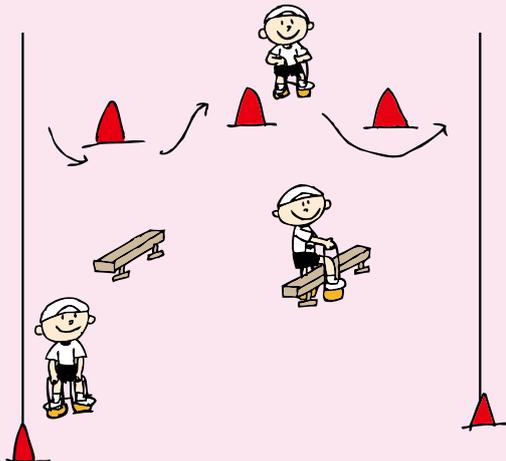
- ・竹馬でペアになり、補助付きで行う。



- ・右や左に進む。
- ・缶ぼっくりの高さを変えて行う。
- ・後ろ向きで行う。
- ※足場の高さを変えて行う。
- ※ひもの長さを変えて行う。



「缶ぼっくり広場」 まっすぐコース、くねくねコース、乗り越えコース



- ・3つのコースの中から選んで行う。
- ・竹馬に乗ることができる児童は、竹馬でも取り組む。ただし、補助を付けるなど安全面には気を付ける。

(工) 力試しの運動遊び ○人を押す、引く動きや力比べをする動きなどで構成される運動遊び

学習指導要領解説に例示されている動き



- ・足にグッと力を入れよう。
- ・腰を落としてみよう。



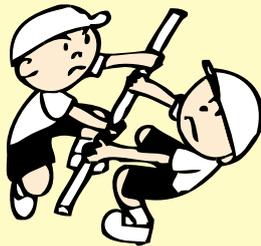
すもう遊びで相手を押し出したり、引き合い遊びで引き動かしたりすること

工夫例

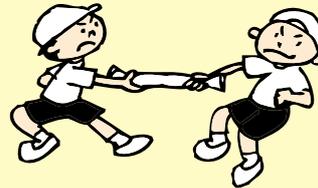
・腕を胸の前に組んで行う。



・棒やタオルを引き合う。



・背中合わせで行う。



「たわらがえし」



- ・2人組をつくる。
  - ・1人がうつぶせになって、ひっくり返されないように踏ん張る。もう1人は相手をひっくり返そうとする。
- ※相手が「痛い」と言ったらすぐにやめる。

(工) 力試しの運動遊び ○人を運ぶ、支える動きなどの動きで構成される運動遊び

学習指導要領解説に例示されている動き



- ・足にグッと力を入れよう。
- ・腰を落としてみよう。
- ・肘を伸ばそう。
- ・指は外側に向けよう。

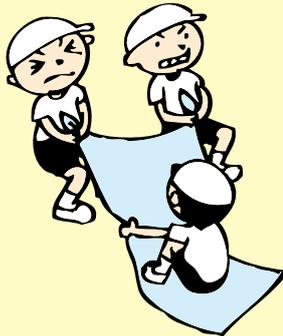


・友達をいろいろな方向に引きずったり、おんぶしたりすること

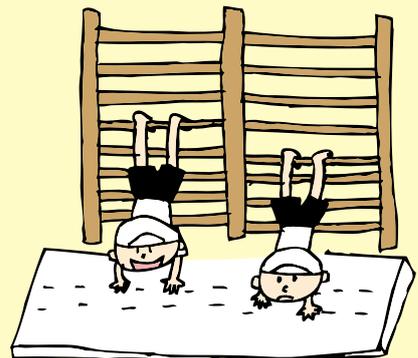
・腕立て伏せの姿勢から自分の体を支え、手や足を支点として回ること

工夫例

- ・引く人、引かれる人を変えて行う、ペアを変えて行う。
- ・みんなで先生を引く、2人で1人を引く。



- ・肋木を使って行う。



- ・コースを変えて引っ張る。(くねくねコース、かくかくコース)
- ・右回りを取り組んだら、左回りでも行う。



「わにじゃんけん」



- ・2人組をつくる。
- ・わにのポーズでじゃんけんをする。
- ・勝った方が、負けた方の周りを走る。

# 体ほぐしの運動

## < 1 単位時間の基本的な流れ >

基本的な流れ	留意点
一人で ↓ 二人で ↓ 小グループで ↓ 全員で	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2 時間で行う。</li> <li>○ 運動内容については、「伝承遊び」を中心に扱う。</li> <li>○ 同じ運動内容を 2 時間通して行うことで、十分に楽しめるようにする。また、2 時間目には、ルールを工夫したり、行い方を選んだりすることができるようにする。</li> <li>○ 第 2 学年では、「長なわ」や「ゴム」などの用具を取り入れ、体の調整を図る。</li> </ul>

## < 運動例 >

### 体でタッチ

タッチする部位（腕、足、肩、肘、頭、腰など）を自由に变えて、リズムに乗って相手と体でタッチする。



### ラインでハイタッチ

ライン上のみ移動できる。歩いたり、スキップしたりしながら、出会った人にハイタッチをしていく。20人集まったら、先生の所に集まる。



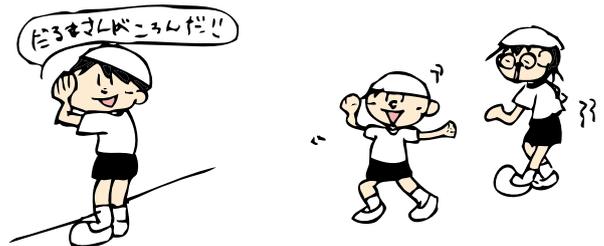
### あんたがたどこさ

歌いながら両足で前にジャンプで移動する。「さ」のところだけ後ろにジャンプする。輪になって行うのも楽しい。



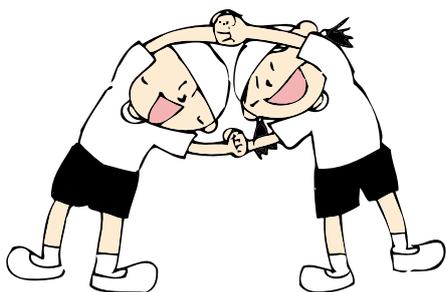
### だるまさんが転んだ

「だるまさんが転んだ」のスピードや口調を工夫して遊ぶ。例えば、教師が「だるまさんがジャンプした」と言ったら、児童がその場でジャンプする。



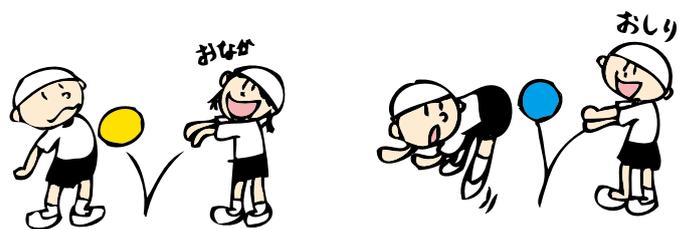
### なべなべそこぬけ

歌を歌いながら手を放さずに体の向きを変える。2人から4人、8人と人数を増やし、最後は全員で協力して行うと楽しい。



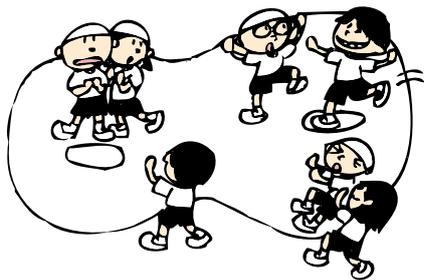
### 風船タッチ

2人一組が離れて立つ。風船を持った1人が「頭」などと体の部位を言う。もう一人は言われたとおりの部位で風船をはじく。



### ひょうたん鬼

ひょうたんの中にいる子を鬼が外から捕まえる。鬼が入ってもよい小さい円を、外から跳べるところに描くとおもしろい。



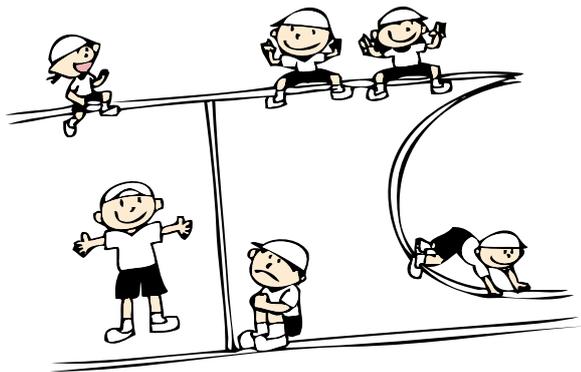
### ころばせ鬼

鬼のまねをしてみんなが移動する。(スキップ、かけ足、手をたたいて進むなど) 教師が「ころべ」と言うと、全員がその場に尻もちをつく。そこから鬼ごっこが始まる。



### 世界征服

グループごとに動き方(カニ歩き、クマ歩きなど)を決め、ラインの上を歩き、自分と違う動き方をしている人と出会ったら、ハイタッチをして体じゃんけんをする。負けた人は勝った人の動き方に変身する。制限時間内でどの動きが多いかで競う。



### こおり鬼

鬼にタッチされても仲間にタッチしてもらえれば復活できる。タッチされて足を開き、その間を仲間に通ってもらって復活できる遊び方もある。

