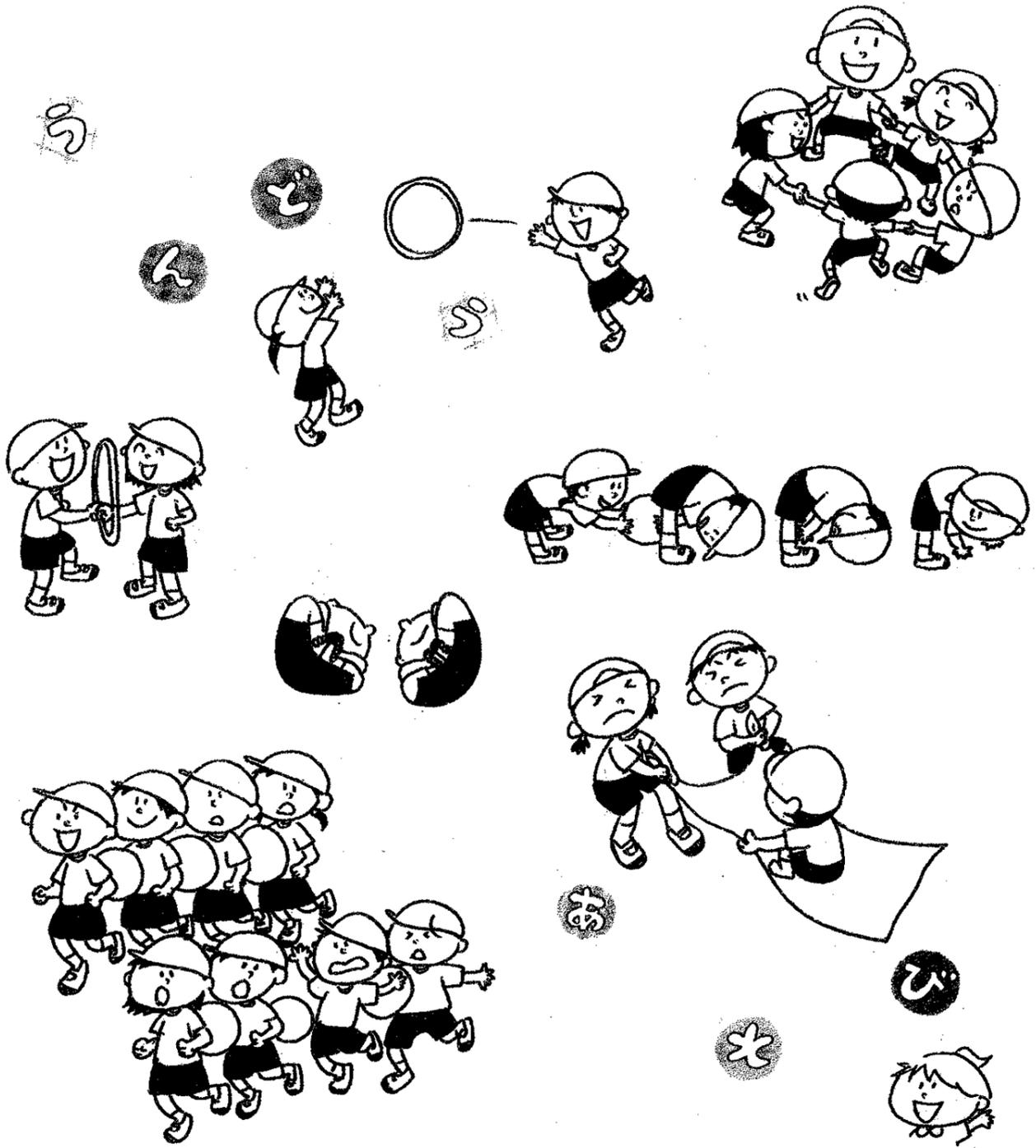


運動遊び例集



体つくい運動領域低学年部会

運動遊び例集の活用の仕方

(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

知る時間の活用 片足を軸にして右回り・左回りに回ること



- ・ 足の裏の一点に（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。

先生の一言アドバイス!



工夫

広げる時間の活用

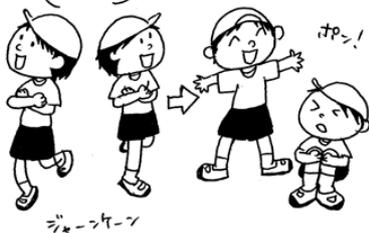
いっしょにまわろう!
そーれ!!



遊び例

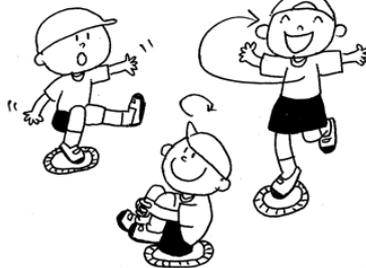
② ぐるぐるジャンケン

ぐるぐるジャンケン



③ 紙皿コースでGO

紙皿コースでGO



知る時間で活用

<運動遊びの内容>

学習指導要領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、見本を示している。

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。

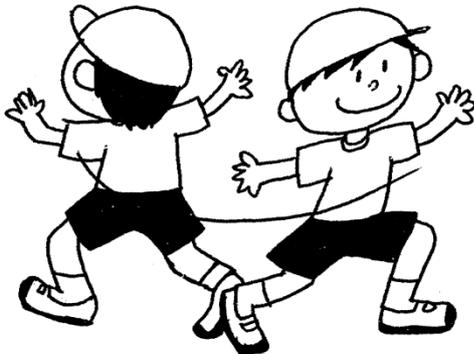
広げる時間で活用 <ゲームの要素を取り入れた遊び>

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

知る時間の活用

片足を軸にして右回り・左回りに回ること



- ・ 足の裏の一点に（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。

先生の一言アドバイス!



学習指導要領解説に例示されている動き

工夫

広げる時間の活用

いっしょにまわろう!
そーれ!!



深は3分や、まわす!



右足でまわす
左足で回す!

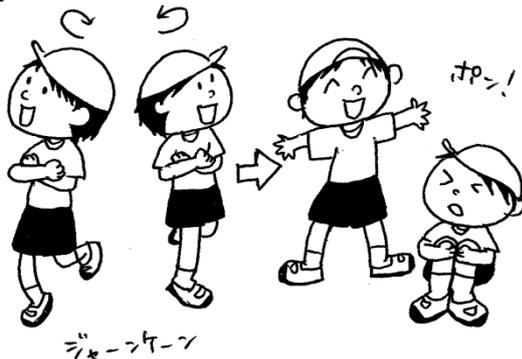


右回りまわす
左回りまわす!

遊び例

くるっとジャンケン

くるっとジャンケン

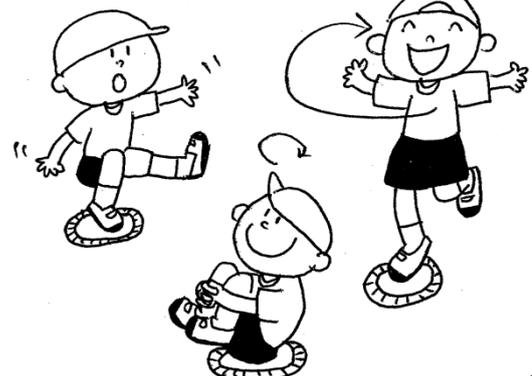


ジャンケン

紙皿コースでGO



紙皿を2回りやさいわ!



(ア) 体のバランスをとる運動遊び ・寝転ぶ、起きるなどの動きで構成される運動遊び

知る時間の活用

足の裏を合わせて座り、両手で持ち、
背中を床に接触させながら回り、起きること



学習指導要領解説に例示されている動き

・膝、肩、
肩、膝の順に
つけて回って
みよう。

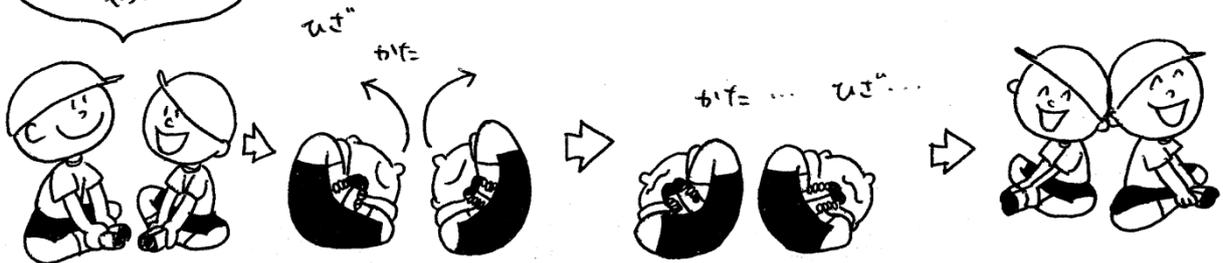
先生の一言
アドバイス!



工夫

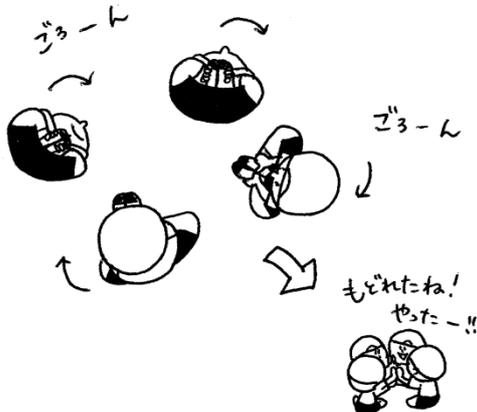
広げる時間の活用

一緒に
やってみよう!



遊び例

◎くるりと回ってタッチゲーム



・向かい合って座る。ごろんとまわって元の位置に戻ってきたら隣の相手とハイタッチする。

●紅白玉取りゲーム



・「せいの」の掛け声に合わせてゆりかごをし、早く紅白玉を取った方の勝ち。

(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

知る時間の活用

友だち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



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

先生の一言
アドバイス!



学習指導要領解説に例示されている動き

工夫

広げる時間の活用



遊び例

人数集めゲーム



さあ! やってみよう!!

- ・太鼓の音の数で集まる。腕を組んで座り、立ち上がる。
- ※人数が増えると難しいので4人ぐらいまでがよい。

(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

知る時間の活用

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



学習指導要領解説に例示されている動き

・足の指に力を入れてふんばろう。

先生の一言
アドバイス!



工夫

広げる時間の活用



かた足で
やってみよう!

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。

遊び例



- ・ 5, 6人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」のところ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」と歌い、園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

知る時間の活用

大きな円を右回り、左周りに

這ったり、歩いたり、走ったりすること



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。

先生の一言
アドバイス!



工夫

広げる時間の活用

2人で走ってみよう!



指を外側に
向け
肘が曲がら
ないように!



あそびの上に
あげよう!



手は顔の横
あたりに11の字
ひじとひざが
くっつくようにするよ!

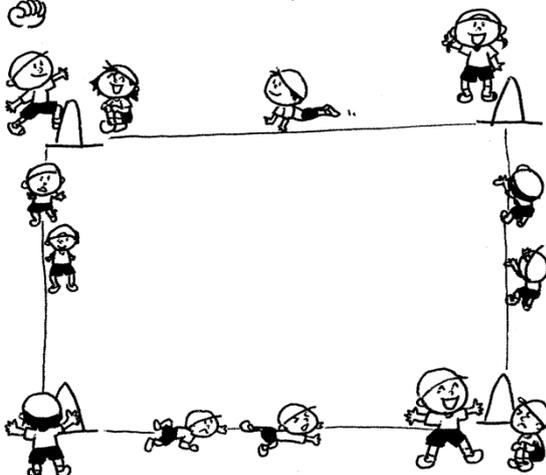


ひざが
地面に
つかないように!

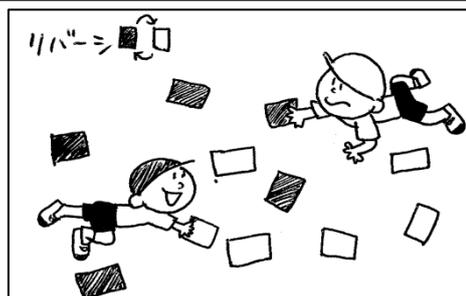


遊び例

じゃんけんすごろく



- ・ 4つの動きをあざらし歩き、くも歩き、くま歩き、しゃくとり虫歩きにしている。
- ・ 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、あいこのときは、2人とも進むことを確認する。

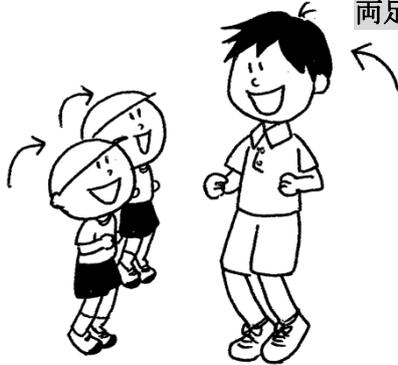


(イ) 体を移動する運動遊び ・ 跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び

知る時間の活用

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

両足や片足でリズムや方向を変えてはねること



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。

先生の一言
アドバイス!



工夫

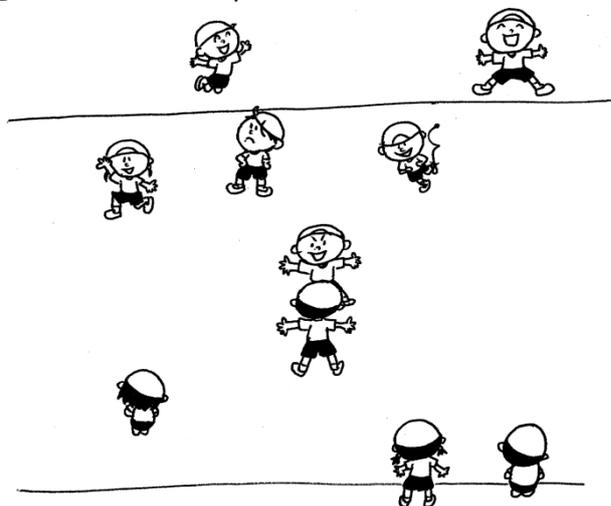
広げる時間の活用



- ・リーダーを決めて、向き合って立つ。
- ・「あっちむいて、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「ホイ！」といいながら、もう一人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。)

遊び例

陣取りじゃんけん

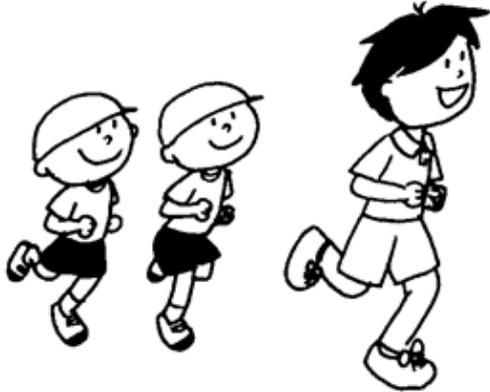


- ・お互いに向き合って、体じゃんけんをする。
- ・パーで勝ったら3歩
チョキで勝ったら2歩
グーで勝ったら1歩進む。
- ・相手の陣地までいったら、もう一度自分の陣地からスタートする。

(イ) 体を移動する運動遊び ・一定の速さでかけ足

知る時間の活用

無理のない速さでのかけ足を2～3分程度続けること



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。

先生の一言
アドバイス!



工夫

広げる時間の活用



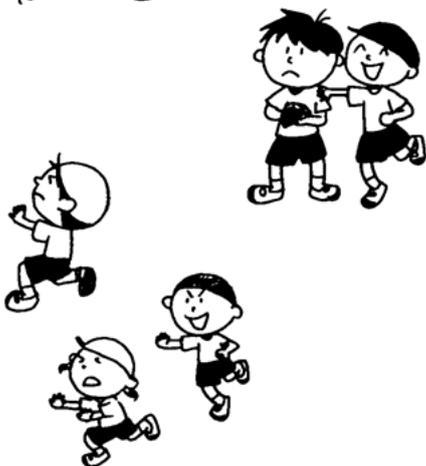
次は
ぼくが
前だよ!

手を
つないでみよう!



遊び例

ふいおに 



・鬼が増えていく。制限時間内で逃げきれたら勝ち。

 UFO



- ・リーダーを決めて4～5人で輪になる。
- ・リーダーは真ん中に立ち、リーダーの指差した方へ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、いろいろな方向へ動く。

(ウ) 用具を操作する運動遊び ・ ボール編

知る時間の活用

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



学習指導要領解説に例示されている動き

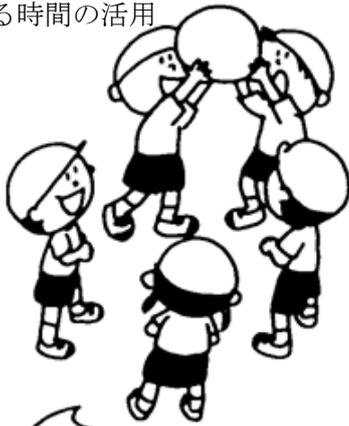
・ 指先に力を入れよう。

先生の一言
アドバイス!



工夫

広げる時間の活用



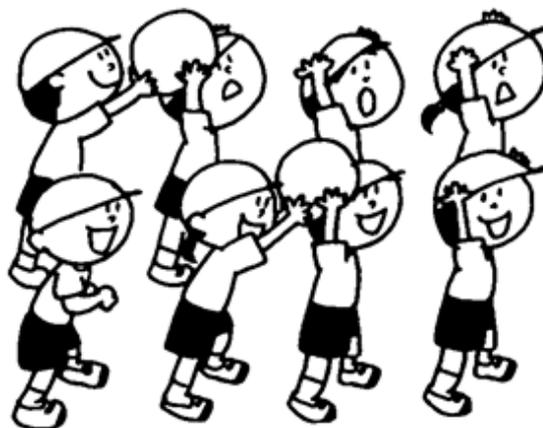
丸くたたくみよう

足の間を
通してみよう



遊び例

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。
- ※ボールの大きさや送り方を変えて競争するのもよい。

(ウ) 用具を操作する運動遊び ・ ボール編

知る時間の活用

友だちと背中などでボールを挟んで、いろいろな方向へ運ぶこと



タイミングを
合わせよう!!

先生の一言
アドバイス!

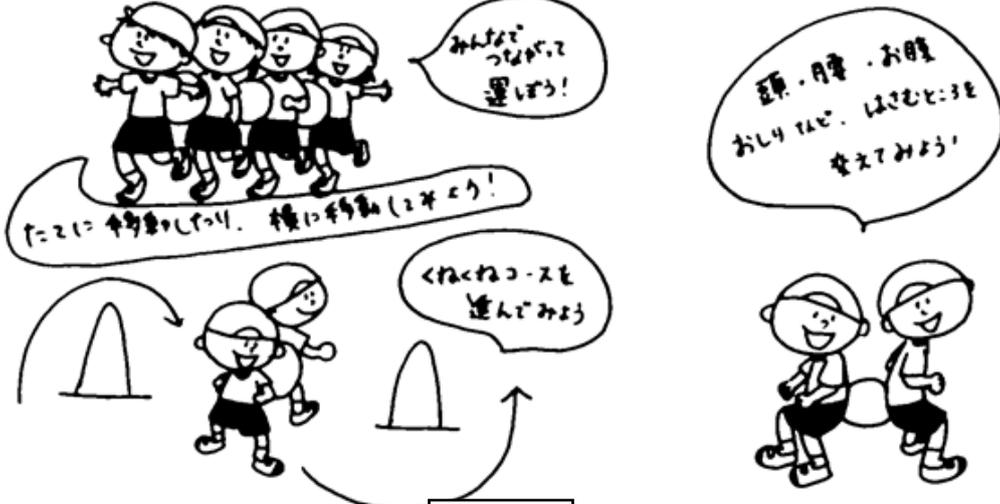
・友達に寄り掛かるように、ボールを挟もう。



学習指導要領解説に例示されている動き

工夫

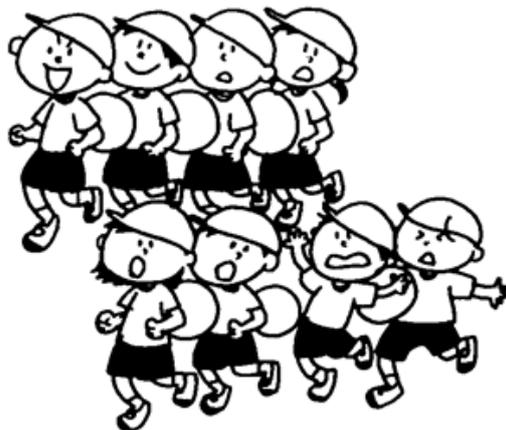
広げる時間の活用



遊び例

ボール運びレース!

1.2 - 1.2.....



- ・手を使わずに、ボールを体で挟んで運び、ほかのチームと競争する。
- ・途中でボールを落としたら、その地点からやり直す。
- ・ジグザグや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

知る時間の活用

上に投げたボールを両手や片手で捕ること



学習指導要領解説に例示されている動き

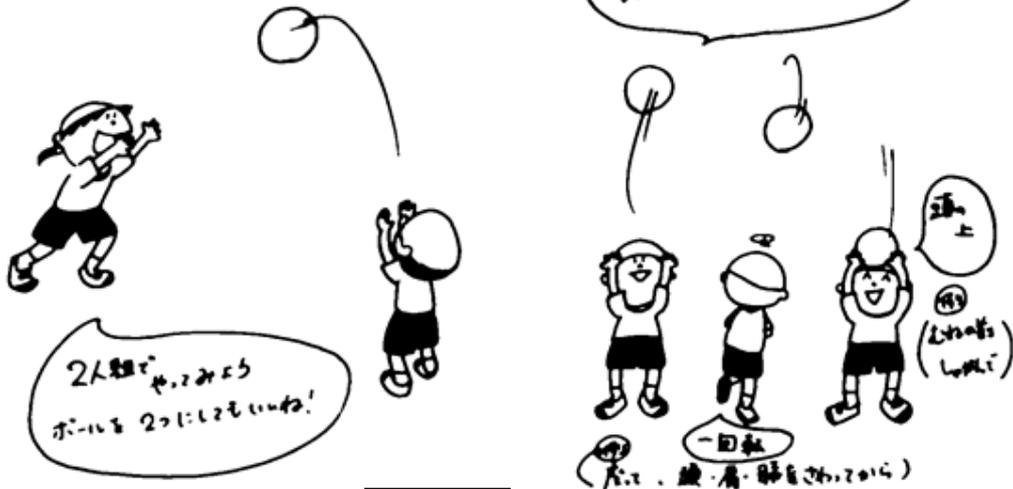
- ・両手で、下からゆっくり投げよう。
- ・膝を使って投げよう。
- ・最後までボールを見よう。

先生の一言アドバイス!



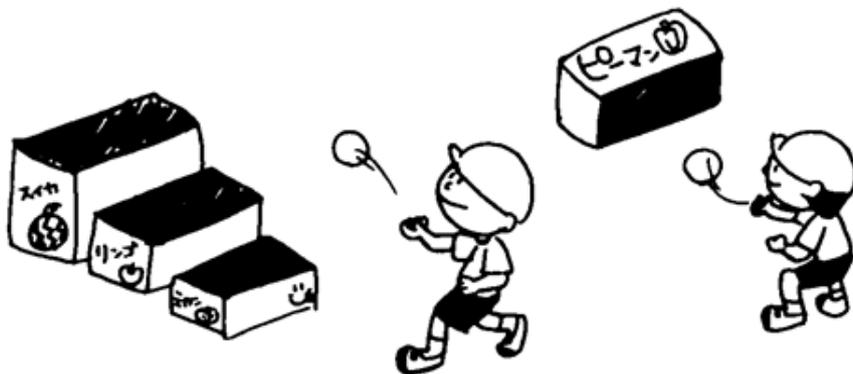
工夫

広げる時間の活用



遊び例

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。
- ・箱の穴の開いている方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

知る時間の活用

輪を倒れないように回したり、転がしたりすること



先生の一言
アドバイス!

- ・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。



学習指導要領解説に例示されている動き

工夫

広げる時間の活用

どこでも
右回りも左回り!!



手には...
ぐるぐる
1回



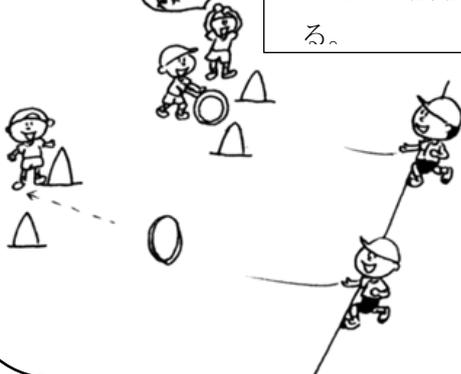
2人組で



遊び例

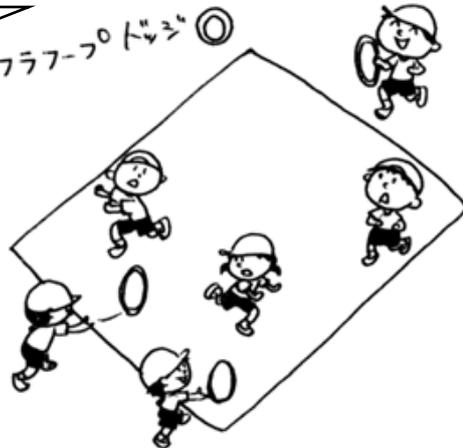
◎ 輪でホーリング

だ!!
だ!!



- ・コーンの間を狙う。
- ・近い、遠いなどのいろいろな距離を設定する。

◎ フラフーフोटダジ ◎

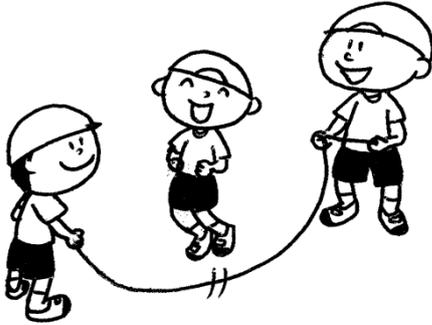


- ・中の人に向かってフラフーフを転がす。フラフーフに当たったら負け。

(ウ) 用具を操作する運動遊び ・長なわ編

知る時間の活用

長なわで大波・小波をしたり、回ってくるなわをなわをくぐる抜けたり
すること



学習指導要領解説に例示されている動き

先生の一言
アドバイス!

・なわが下にきたら、追いかけて跳ぼう。

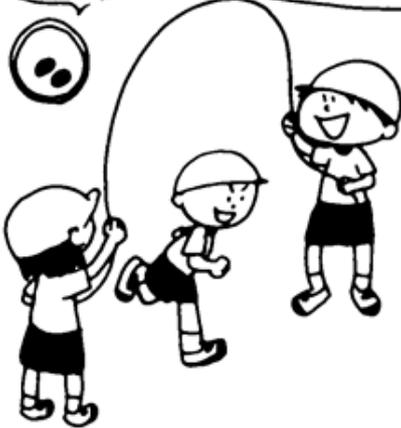


工夫

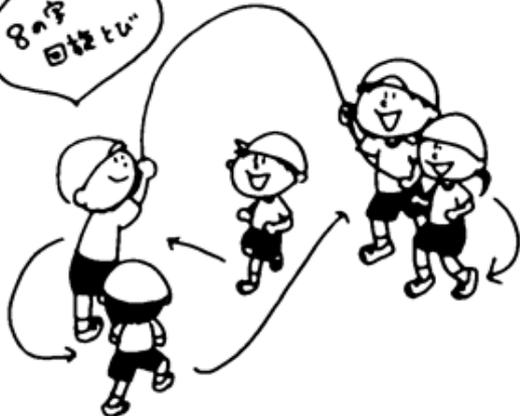
広げる時間の活用

大人数に同時にとんとん
くぐらぬけたり。

宝探し。宝探し
はなはなとちがちなように宝探し



8の字
回したり



歌に合わせ

大波小波
ゆらしたるえにたり
歌に合わせ遊ぶ

大波小波
くるまわしねーごう

ゆうびんやさん
歌に合わせおとしのひきまわし
ゆうびんやさん おとしのひきまわし
1枚・2枚…… あげまわし

(ウ) 用具を操作する運動遊び ・ 短なわ編

知る時間の活用

短なわで前や後ろの連続両足跳びをすること



学習指導要領解説に例示されている動き

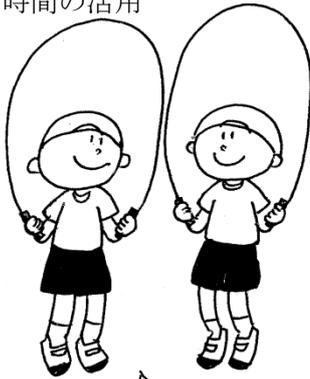
先生の一言
アドバイス!

- ・つま先で跳ぼう。
- ・ひじや手首で、回して跳ぼう。



工夫

広げる時間の活用



リズムを合わせよう

※人数をふせしてもいいね!

2人で
いろんな跳び方を
してみよう!



1本の縄で
やってみよう

遊び例

♪リズム跳び遊び



かけ足



キック



ステップ

ジャンプ
とび



チョキ・グー・チョキ・グー

パローグー
パローグー

- ・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みてもよい。
- ※相手と縄がぶつからないように広がるなど、場の安全を確かめるように指示する。

(ウ) 用具を操作する運動遊び ・ 竹馬編

知る時間の活用

足場の低い竹馬などに乗り、歩くこと



先生の一言
アドバイス!

・右手右足、左手左足を同時に
出そう。



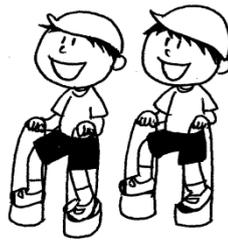
学習指導要領解説に例示されている動き

工夫

広げる時間の活用



竹馬でも
やってみよう
ママの人に補助
してもらえると
安心だね。



前の人に
ついでだよ!
右にいらして
左にいらして



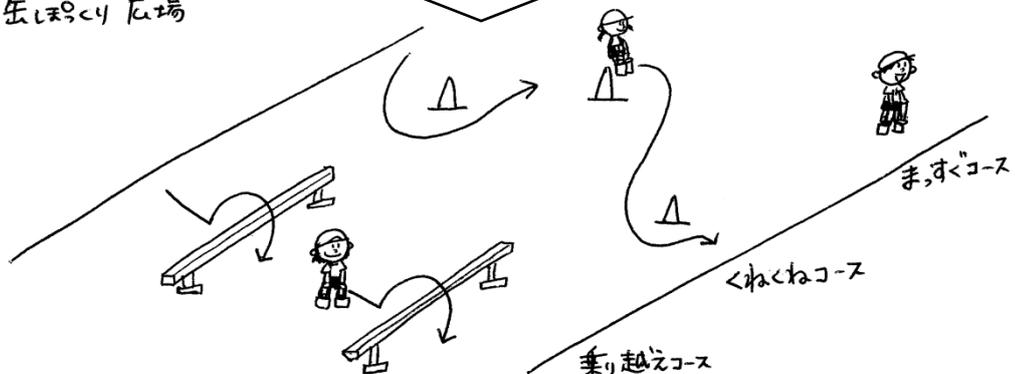
高さや
かわた



うしろ向きに
進んでみよう

遊び例

③ 先ほかりな場



- ・コースを選んで行う。
- ・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、補助を付けるなどの安全面には気を付ける。

(エ) 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

知る時間の活用

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



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てみよう。
- ・腰を落としてみよう。

先生の一言
アドバイス!



工夫

広げる時間の活用

押し合う



片足をやってみよう!



背中合わせをやってみよう

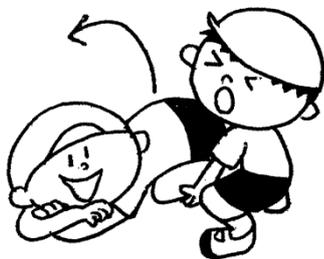
タオレヤ棒で引き合う



引き合う

遊び例

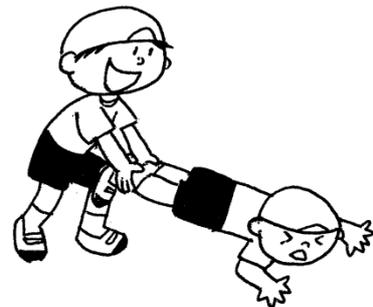
たわらがえし



- ・一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。もう一人は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。

たいこんめき

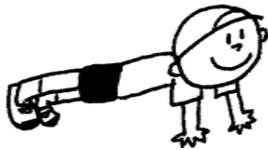


- ・4～5人で腕を組んで寝っ転がる。鬼は、足を引っ張り引っこ抜く。

(エ) 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

知る時間の活用

友だち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



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てみよう。
- ・腰を落としてみよう。
- ・ひじを伸ばそう。
- ・指は、外側に向けよう。

先生の一言アドバイス!



工夫

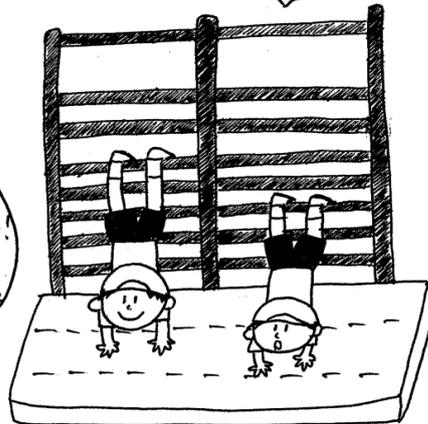
広げる時間の活用

引く人 引かれる人を変えてみよう!



コースも変えてみよう!
くねくねコース
かたむきコース

柵木を使いよう



遊び例

ワニ
じゃんけん



じゃんけん

ホーン!

負けたら
ワニをキープ!



- ・ワニのポーズでじゃんけんする。
- ・勝った方が、負けた方の周りを走る。

体ほぐしの運動

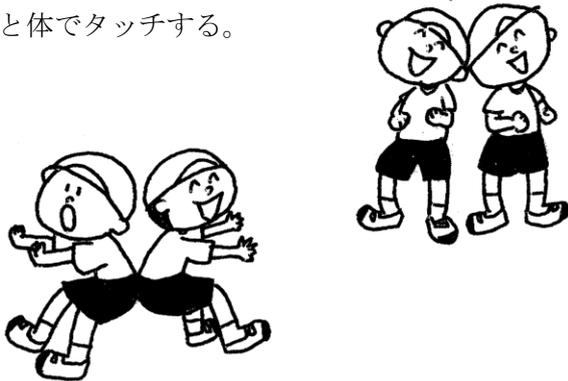
一単位時間の基本的な流れ

基本的な流れ	留意点
一人で ↓ 二人で ↓ 小グループで ↓ 全員で	○2時間で行う。 ○運動内容については、「伝承遊び」を中心に扱う。 ○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。 ○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。

運動例

○体でタッチ

タッチする部位（腕、足、方、ひじ、頭、腰など）を自由に変えて、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。



体ほぐしの運動

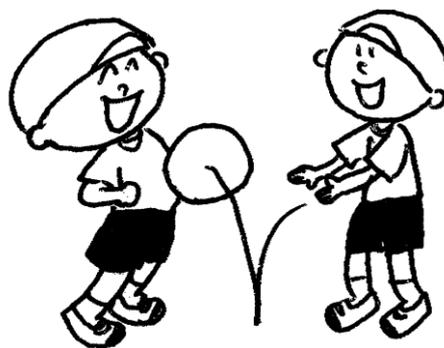
○なべなべそこぬけ

歌を歌いながら手を離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くと楽しい。



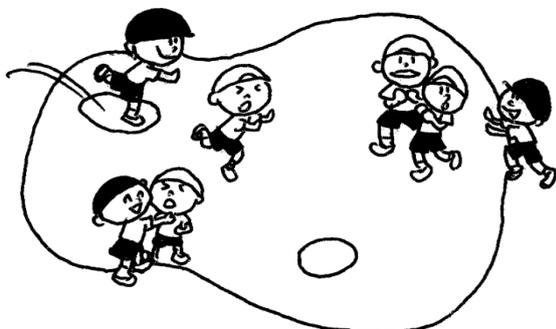
○風船タッチ

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



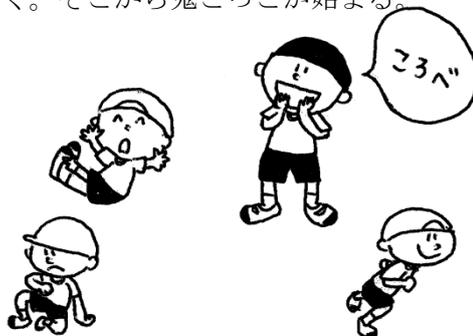
○ひょうたん鬼

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書くとおもしろい。



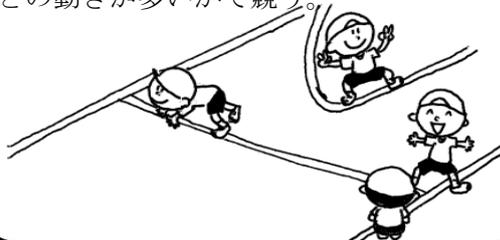
○ころばせ鬼

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」というと、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、くま歩きなど)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。負けたひと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。



○地藏鬼

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できる。

