

運動例資料集

「巧みな動きを高めるための運動」

高めると・・・

いろいろな運動やスポーツに生かせる！

バンブーステップ

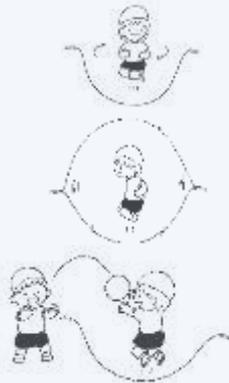
長なわ

リズムカルコース走

スラッグライン(平均台)

ボールキャッチ

ボールドリブル



「力強い動きを高めるための運動」

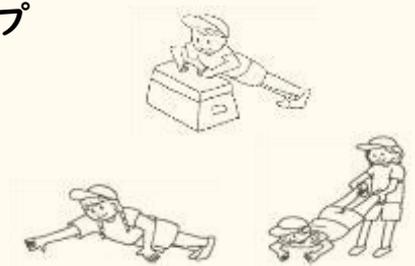
高めると・・・

重いものを運べるようになる！

プッシュアップ

自分運び

とび箱ずもう



「体の柔らかさを高めるための運動」

高めると・・・

思い通りに動けるようになる！

けがをしにくい体になる！

ゴムひもくぐり

輪くぐり

ボール転がし

ウォーキングストレッチ



「動きを持続する能力を高めるための運動」

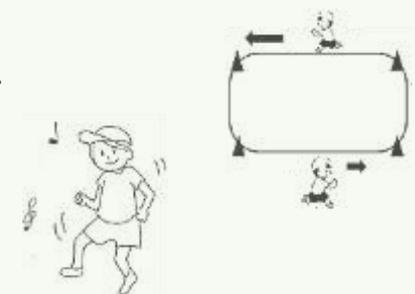
高めると・・・

同じ動きを長く続けることができるようになる！

運動しても前よりも楽に呼吸できる！

エアロビクス

ペース走



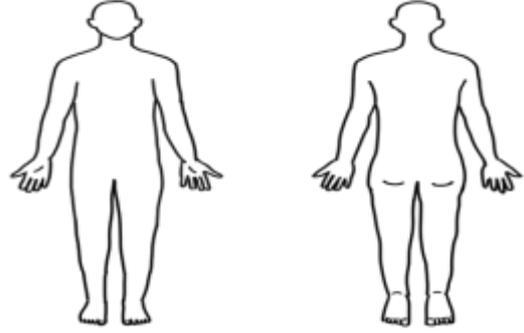
【体の柔らかさを高めるための運動】

ゴムひもくぐり

この動きは…

○2本のゴムひもを、手を使わずに横向きで、くぐったり、またいだりすること。(ゴムひもの高さは膝と腰とする。)

この運動で柔らかくなる場所は



【この動きのポイントは…】

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

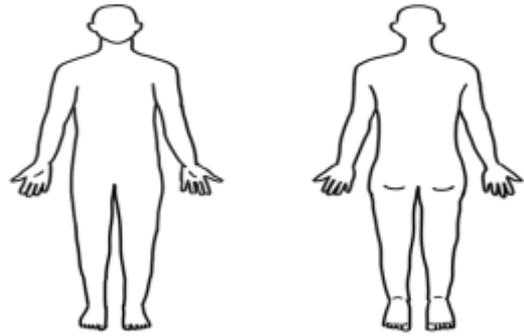
【体の柔らかさを高めるための運動】

ゴムひもくぐり

この動きは…

○2本のゴムひもを、手を使わずに横向きで、くぐったり、またいだりすること。(ゴムひもの高さは膝と腰とする。)

この運動で柔らかくなる場所は



【この動きのポイントは…】

- ゴムひもに触れないように、ゆっくりと大きく体を動かす。
- 片足を上げたり、上体をかがめたりして、体の各部位に注意を払い可動域を広げる。
- くぐることとまたぐことを同時に意識する。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- ゴムひもの幅を狭くしながら行う。
- ゴムひもの本数を増やして行う。
- ゴムひもの本数を増やして、高さや低さに違いを付けて行う。

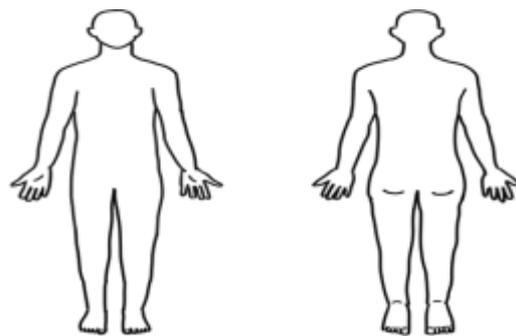
【体の柔らかさを高めるための運動】

輪くぐり

この動きは…

- 輪の中をくぐり抜けたり、またいだりする。

この運動で柔らかくなる場所は



【この動きのポイントは…】

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

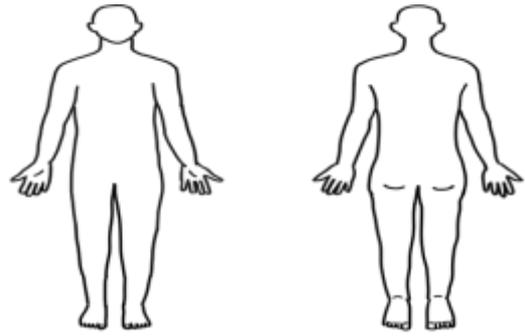
【体の柔らかさを高めるための運動】

輪くぐり

この動きは…

- 輪の中をくぐり抜けたり、またいだりする。

この運動で柔らかくなる場所は



【この動きのポイントは…】

- 立った姿勢から上体をかがめるなど、輪に触れないように、体の各部位に注意を払い、可動範囲を広げる。
- 片足を上げたり、手を床に付けて伸ばしたりする。
- 「くぐることとまたぐこと」を同時に意識する。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- 入る方向を工夫して行う。(前から)
- 高さや幅を縮めて行う。
- 輪の大きさを小さくして行う。

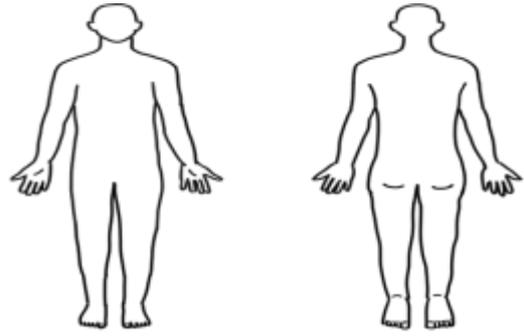
【体の柔らかさを高めるための運動】

ボール転がし

この動きは…

- 膝を曲げた姿勢で上体を曲げ、体の周りでボール(2~3号球程度)を転がす。

この運動で柔らかくなる場所は



【この動きのポイントは…】

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

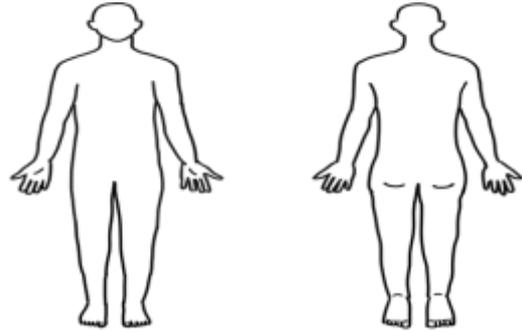
【体の柔らかさを高めるための運動】

ボール転がし

この動きは…

- 膝を曲げた姿勢で上体を曲げ、体の周りでボール(2~3号球程度)を転がす。

この運動で柔らかくなる場所は



【この動きのポイントは…】

- 息をゆっくり吐きながら、ボールを転がす。
- 脱力してボールを転がす。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- 長座の姿勢(姿勢を変える)で行う。
- ボールの大きさを変えて行う。
- 人数を増やして行う。

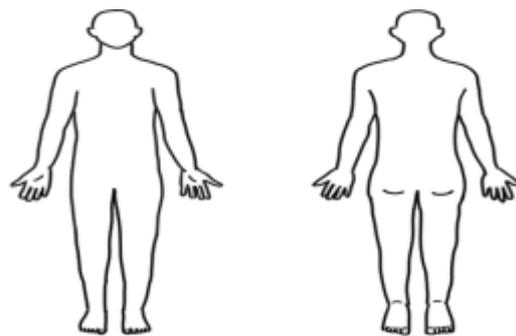
【体の柔らかさを高めるための運動】

ウォーキングストレッチ

この動きは…

○歩きながら、体の各部位を広げたり、曲げたり、振ったり、ねじったり、回したりする。

この運動で柔らかくなる場所は



【この動きのポイントは…】

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

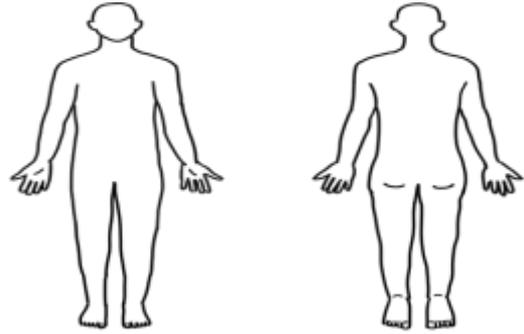
【体の柔らかさを高めるための運動】

ウォーキングストレッチ

この動きは…

○歩きながら、体の各部位を広げたり、曲げたり、振ったり、ねじったり、回したりする。

この運動で柔らかくなる場所は



【この動きのポイントは…】

- 歩きながら、リズムよく運動を行う。
- 指先まで伸ばしたり、体を大きく動かしたり、一つ一つの動きを丁寧に行う。
- 伸ばしているところを意識して行う。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- 腕や足の広げ方を変える。
- 歩幅を大きくしたり、腕の曲げ伸ばしを広げたりする。

【巧みな動きを高めるための運動】

バンブーステップ

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ具合
バランス リズミカル

この動きは…

○ゴムにひっかからないように、4拍子や3拍子リズムに合わせて跳ぶ。

○どのようにすればタイミングよく入れるか、どのようにすればリズムカルに跳べるか考えながらやってみよう。



【この動きのポイントは…】

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

【巧みな動きを高めるための運動】

バンブーステップ

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ具合
バランス リズミカル

この動きは…

- ゴムにひっかからないように、4拍子や3拍子リズムに合わせて跳ぶ。
- どのようにすればタイミングよく入れるか、どのようにすればリズミカルに跳べるか考えながらやってみよう。



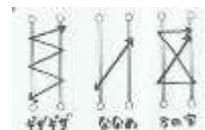
【この動きのポイントは…】

- トンパツパツのリズムに合わせて跳ぶ。
- なわ(棒)をよく見て、動きに合わせて跳ぶ。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- 姿勢の工夫をする。
⇒片足, 両足, 縦向き, 横向き

- 移動をする。



- 2組で行う。



【巧みな動きを高めるための運動】

長なわ

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ具合
バランス リズミカル

この動きは…

○回っているなわを跳び、反対側に抜ける。

○どうしたらタイミングよくなわに入れるか、どうしたらリズミカルに跳ぶことができるか考えてみよう。



【この動きのポイントは…】

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

【巧みな動きを高めるための運動】

長なわ

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ具合
バランス リズミカル

この動きは…

- 回っているなわを跳び、反対側に抜ける。
- どうやったらタイミングよくなわに入れるか、どうやったらリズミカルに跳ぶことができるか考えてみよう。

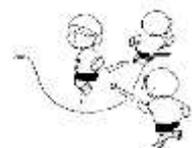


【この動きのポイントは…】

- なわが目の前を通り過ぎたときに入る。
- 一定のリズムで跳ぶ。
- 出るときは、なわの外に向かって走り抜ける。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- 姿勢を変える。
⇒回転, ケンケン, しゃがむ, 横向き
- 跳びながら用具を操作する。
⇒ボール, 短なわ
- 入り方や出方を変える。
⇒ブーメラン跳び



【巧みな動きを高めるための運動】

リズムカルコース走

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ具合
バランス リズミカル

この動きは…

○様々な用具で作られたコースをリズムカルに走ったり、飛び越したり、くぐったりして移動する。(下の例はジグザグコーン→ステージ跳び上がり→バー跳び越し、くぐり→ステージ跳び下り→跳び箱渡り→ケンステップ走路)

○どのようにすればリズムカルに移動できるか考えながらやってみよう。



【この動きのポイントは…】

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

【巧みな動きを高めるための運動】

リズムカルコース走

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ具合
バランス リズムカル

この動きは…

○様々な用具で作られたコースをリズムカルに走ったり、飛び越したり、くぐったりして移動する。(下の例はジグザグコーン→ステージ跳び上がり→バー跳び越し、くぐり→ステージ跳び下り→跳び箱渡り→ケンステップ走路)

○どのようにすればリズムカルに移動できるか考えながらやってみよう。



【この動きのポイントは…】

- コーンをタッチする際には、低い姿勢でステップの幅を一定にする。
- バーをくぐる際には、素早くくぐれるように、上体を低くする。
- バランスを保ちながら跳ぶ。
- つま先に力を入れて跳ぶ。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- コースを変える。
- バーの高さを変える
- 障害物の間隔を変える。

【巧みな動きを高めるための運動】

スラックライン

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ具合
バランス リズミカル

この動きは…

- スラックライン(※平均台)を目的の場所まで落ちずに移動する。
- どのように移動すると落ちずに移動できるか考えながらやってみよう。



【この動きのポイントは…】

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

【巧みな動きを高めるための運動】

スラックライン

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ具合
バランス リズミカル

この動きは…

- スラックライン(※平均台)を目的の場所まで落ちずに移動する。
- どのように移動すると落ちずに移動できるか考えながらやってみよう。



【この動きのポイントは…】

- 両手でバランスをとる。
- 遠くを見るように目線を上げて移動する。
- おなかを意識しながら移動する。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- 移動の仕方を変える。
⇒横向き
- 移動している途中で姿勢を変える。
⇒しゃがむ
⇒ボールを取る。

【巧みな動きを高めるための運動】

ボールキャッチ

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ具合
バランス リズミカル

この動きは…

○ボールを投げてからケンステップ間を移動してキャッチする。

○どのように投げると目標のケンステップでキャッチできるか考えながらやってみよう。



【この動きのポイントは…】

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

【巧みな動きを高めるための運動】

ボールキャッチ

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ具合
バランス リズミカル

この動きは…

- ボールを投げてからケンステップ間を移動してキャッチする。
- どのように投げると目標のケンステップでキャッチできるか考えながらやってみよう。



【この動きのポイントは…】

- ボールの落ちてくるところにすぐに移動する。
- ボールをよく見て、体の中心でキャッチする。
- 膝を使って投げると高く投げ上げることができる。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- いろいろな投げ方をする。
⇒片手、バウンド、寝ながら
- キャッチするまでに動きを加える。
⇒拍手、しゃがむ、回る
- いろいろな取り方をする。
⇒頭の上、片手、背中、寝ながら、ジャンプして、しゃがんで

【巧みな動きを高めるための運動】

ボールドリブル

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ具合
バランス リズミカル

この動きは…

○ケンステップの中だけでドリブルしながら移動する。

○ねらった場所へドリブルをするにはどうすればいいか考えながらやってみよう。



【この動きのポイントは…】

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

【巧みな動きを高めるための運動】

ボールドリブル

この運動で高まるのは、

タイミング **方の入れ具合**
バランス リズミカル

この動きは…

- ケンステップの中だけでドリブルしながら移動する。
- ねらった場所へドリブルをするにはどうすればいいか考えながらやってみよう。



【この動きのポイントは…】

- ボールを見ずに、目線は前を見る。
- 前へ押し出すようにつく。
- 体の横でボールをつく。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- ドリブルする距離を変える。
- ドリブルする腕を変える。
- 限定したケンステップの色の上だけでドリブルする。

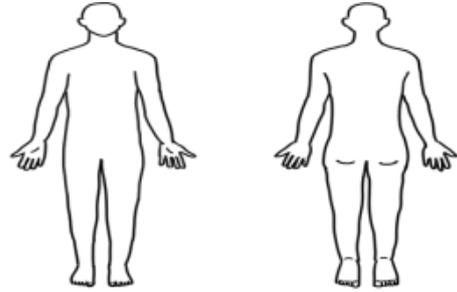
【力強い動きを高める運動】

プッシュアップ

この動きは…

- 膝を着き、体を支えたまま肘を曲げて、もとの姿勢にもどる運動を繰り返す。

どこに力が入っているかな？
どうやったら力が入りやすいかな？



【この動きのポイントは…】

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

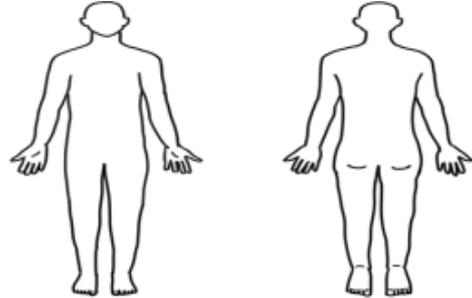
【力強い動きを高める運動】

プッシュアップ

この動きは…

- 膝を着き、体を支えたまま肘を曲げて、もとの姿勢にもどる運動を繰り返す。

どこに力が入っているかな？
どうやったら力が入りやすいかな？



【この動きのポイントは…】

- 体をまっすぐに支えたまま、腕立て伏せをする。
- 同じリズムで繰り返し、もとの姿勢にもどる。
- 力を入れるところを意識する。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- 姿勢を変える。
⇒ 手の位置, 手の幅(広く・狭く)
⇒ 肘を閉じる, 仰向けの姿勢
- テンポを変える。
⇒ ゆっくり

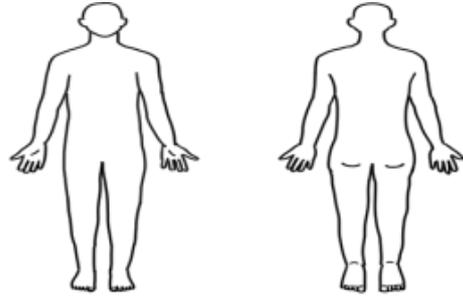
【力強い動きを高める運動】

自分運び

この動きは…

- ロープを手繰り寄せながら、自分の体を運んでいく。

どこに力が入っているかな？
どうやったら力が入りやすいかな？



【この動きのポイントは…】

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

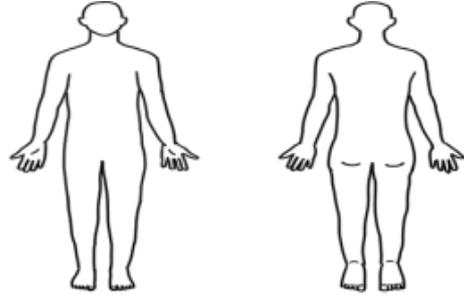
【力強い動きを高める運動】

自分運び

この動きは…

- ロープを手繰り寄せながら、自分の体を運んでいく。

どこに力が入っているかな？
どうやったら力が入りやすいかな？



【この動きのポイントは…】

- 腕に力を入れる。
- 腰を低くして手繰り寄せる。
- 力を入れるところを意識する。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- 引くりズムや速さを変える。
- おもり(ペットボトル)を抱えながら行う。
- 姿勢を変える。
⇒重心を高くする。

【力強い動きを高める運動】

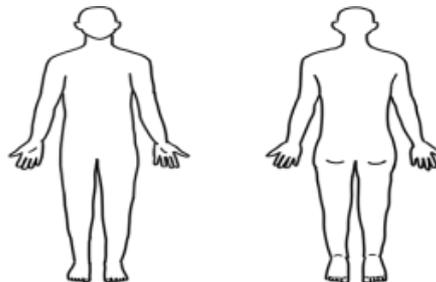
とび箱ずもう

この動きは…

互いが跳び箱の一段目を間に向かい
合い、跳び箱の一段目を前に押し出
す。

どこに力が入っているかな？

どうやったら力が入りやすいかな？



【この動きのポイントは…】

【さらに高めるためにどんな工夫が
できるかな？】

【力強い動きを高める運動】

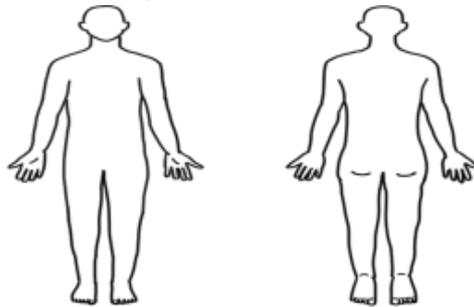
とび箱ずもう

この動きは…

互いが跳び箱の一段目を間に向かい合い、跳び箱の一段目を前に押し出す。

どこに力が入っているかな？

どうしたら力が入りやすいかな？



【この動きのポイントは…】

- 脇を締める。
- 低い重心で(腰を低く)行う。
- 腕だけで押さずに、足で踏ん張るように押し出す。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- 相手を変える。
- 姿勢を変える
⇒踏ん張る足の位置を前後でなく左右に開く

エアロビクス

この運動で高まるのは、

動きを継続する能力

この動きは…

○リズムよくステップを踏んだり、腕を振ったりする。

○長い時間、楽な呼吸を保ちながら踊ることを意識して取り組んでみよう。



エアロビクスの基本 川原のステップで遊ぶ

①マーチ・・・その場で足踏み

0	1	2	3	4	5	6	7	8
●	●	○	●	○	●	○	●	○

②ウォーキングI・・・前側に1歩ずつ

0	1	2	3	4	5	6	7	8
●	○	○	●	○	●	○	●	○

③ウォーキングII・・・前側に4歩ずつ

0	1	2	3	4	5	6	7	8
●	○	○	○	○	○	○	○	○
				○ つま先で チョン				○ つま先で チョン

【この動きのポイントは…】

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

エアロビクス

この運動で高まるのは、

動きを持続する能力

この動きは…

- リズムよくステップを踏んだり、腕を振ったりする。
- 長い時間、楽な呼吸を保ちながら踊ることを意識して取り組んでみよう。



エアロビクスの基本 いろいろなステップを覚えよう

①マーチ・・・その場で足踏み

0	1	2	3	4	5	6	7	8
●	○	●	○	●	○	●	○	●

②ウォーキングI・・・前後に1歩ずつ

0	1	2	3	4	5	6	7	8
●	○	●	○	●	○	●	○	●

③ウォーキングII・・・前後に4歩ずつ

0	1	2	3	4	5	6	7	8
●	○	●	○	●	○	●	○	●
				○ つま先で チョン				○ つま先で チョン

【この動きのポイントは…】

- リズムよくステップを踏む。
- つま先でステップする。
- 腕を振りながらリズムをとる。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- ステップを変えたり、腕に振りを付けたりする。
- テンポの速い曲にする。
テンポ130♪
- 水入りのペットボトルを持つ

ペース走

この運動で高まるのは、

動きを継続する能力

この動きは…

○同じペースを意識しながら300～600m程度の距離を走る。

○速く続けられる、自分に最適なペースを探しながら取り組んでみよう。



【この動きのポイントは…】

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

ペース走

この運動で高まるのは、

動きを持続する能力

この動きは…

- 同じペースを意識しながら300～600m程度の距離を走る。
- 速く続けられる、自分に最適なペースを探しながら取り組んでみよう。



【この動きのポイントは…】

- 呼吸を整えながら走る。
- 手の振りでリズムをとりながら走る。
- 上体の力を抜いて背筋を伸ばして走る。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- ストライドを広げて、もう少し速いペースで走る。
- もう少し遅いペースで、呼吸を整えながら走る。
- 腕をもっと振って速いペースで走る。