

1

走ったり跳んだりする運動遊び



この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

走ったり跳んだりする運動遊び

1

家庭

園
(小学校)

屋外

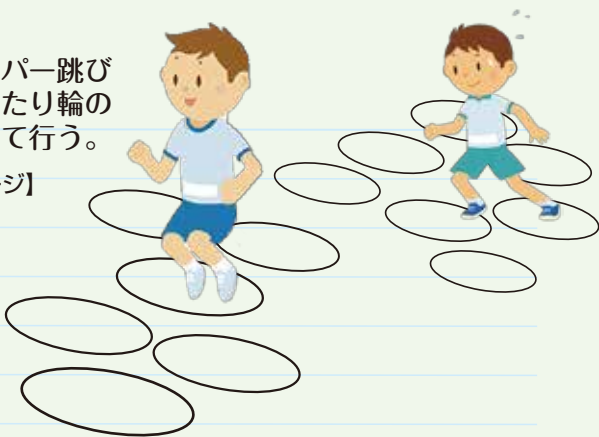
屋内

【グーパー跳び】

1 実施方法

○さまざまなグーパー跳びをリズムを変えたり輪の置き方に合わせて行う。

【(参考) 運動イメージ】



2 必要物品

○厚みの少ない輪 (ケンステップや小フープ)
※線や板目を使うことも可

3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ リズムよく

ステップ2 ▶ 置き方を変えて

ステップ3 ▶ リレーや競争

4 動きのポイント及び留意点

○手拍子などリズムに合わせて行う。
○線や板目を使うことも可。

この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

2

家庭

園
(小学校)

屋外

屋内

【ケンステップ走】

1 実施方法

○ケンステップの中に足(片足)が入るように走ったり両足跳びで移動する。

【(参考) 運動イメージ】



2 必要物品

○厚みの少ない輪(ケンステップや小フープ)
※線や板目を使うことも可

3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 走る

ステップ2 ▶ ケンケンで

ステップ3 ▶ リズムよく

ステップ4 ▶ リレーや競争

4 動きのポイント及び留意点

○輪の中に足がリズムよく入るように走る。
○手拍子や太鼓などのリズムに合わせて走る。

この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

3

家庭

園
(小学校)

屋外

屋内

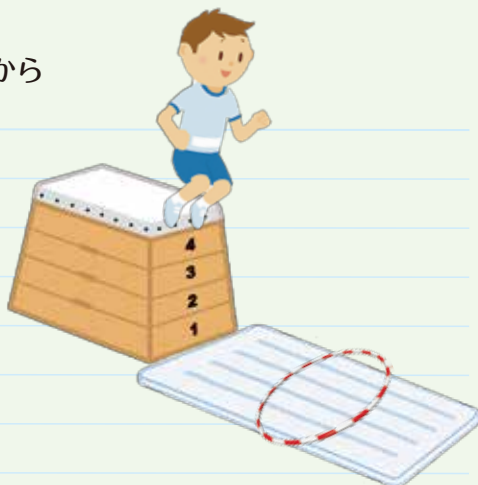
【台からジャンプ】

走ったり跳んだり
する運動遊び

1 実施方法

○跳び箱や巧技台などからジャンプをする。

【(参考) 運動イメージ】



2 必要物品

○跳び箱・巧技台など ○ケンステップやひも(輪の中に飛び降りる用)
○ビニール袋・ひも ○ひも(目標物・線用) ○マット

3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ ジャンプ

ステップ2 ▶ 輪の中へ

ステップ3 ▶ 遠くへ

ステップ4 ▶ 投げ上げた物を空中でキャッチ

4 動きのポイント及び留意点

○屈伸と手の動きをあわせ、体全体を使って飛ぶ。
○着地の際、音が鳴らないようにひざを使って降りる。

この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

4

家庭

園
(小学校)

屋外

屋内

【新聞紙走】

1 実施方法

○新聞紙を胸のあたりに置いた状態で走る。

【(参考) 運動イメージ】



2 必要物品

○新聞紙 ○コーン(走路指定用)

3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ まっすぐ

ステップ2 ▶ いろいろな方向

ステップ3 ▶ リレーや競争

ステップ4 ▶ 鬼ごっこ

4 動きのポイント及び留意点

○スピードを落とさないよう走る。

○新聞紙は1ページ分。

この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

走ったり跳んだりする運動遊び

5

家庭

園
(小学校)

屋外

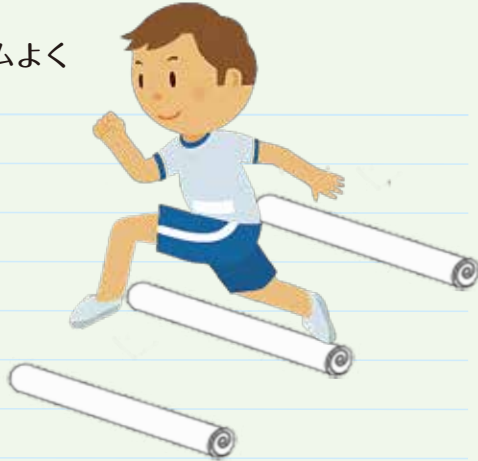
屋内

【障害走】

1 実施方法

○障害物を置き、リズムよく跳び越える。

【(参考) 運動イメージ】



2 必要物品

○新聞紙(丸めた物)

3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ リズムよく

ステップ2 ▶ リレーや競争

ステップ3 ▶ 走る距離や障害物を増やして

4 動きのポイント及び留意点

○1歩や3歩のリズムで跳び越えられる幅に調整する。