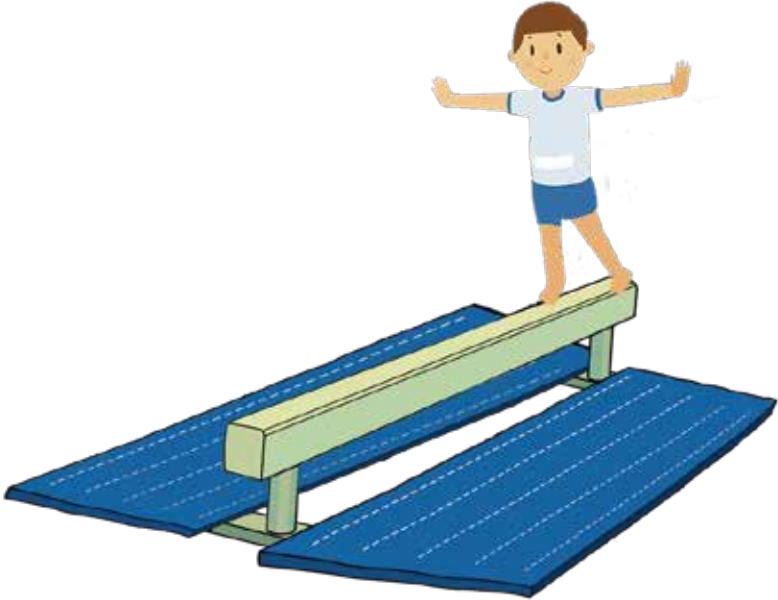


5 バランスをとる運動遊び



## 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

23

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

# 【〇〇渡り】

### 1 実施方法

〇ひもやつな、ライン上からはずれないように歩いたり、早歩きをしたりする。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

〇ひも 〇つな 〇ラインテープ等

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 歩いて

ステップ2 ▶ ケンケンや動物歩きで

ステップ3 ▶ 競争

### 4 動きのポイント及び留意点

〇ひも、つな及びラインからはずれないように、体全体でバランスをとる。

## 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

24

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

## 【回転ジャンプ】

### 1 実施方法

○ジャンプをして半回転したり1回転したりする。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

なし

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 半回転

ステップ2 ▶ 1回転

ステップ3 ▶ じゃんけんをする

### 4 動きのポイント及び留意点

- 体を捻る。回転方向に視線を向ける。
- 足を閉じたまま回ったり肩幅に広げて回ったりする。

## 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

25

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

# 【バランスお手玉】

### 1 実施方法

○玉入れの玉を頭に乘せたり、おでこに乗せたりして、座ったり寝た状態から立ち上がったたり、歩いたりする。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

- 玉入れの玉(お手玉)
- マット(必要に応じて)

### 3 運動遊びの発展性

- ステップ1 ▶ 止まった状態で立つ
- ステップ2 ▶ 歩く
- ステップ3 ▶ 寝た状態から立つ

### 4 動きのポイント及び留意点

- 玉を落とさないように、全身をうまく使う。

## 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

26

家庭

園  
(小学校)

屋外

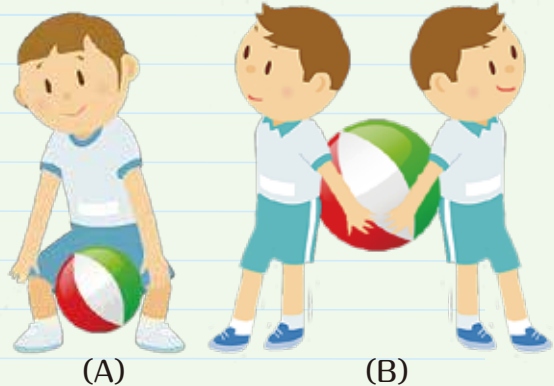
屋内

## 【ボールを挟む】

### 1 実施方法

○ボールを身体で挟み移動する。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○ボール  
堅 さ…柔らかい方が容易  
大き さ…大きい方が容易

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 移動する

ステップ2 ▶ 競争

ステップ3 ▶ コースを変えて

ステップ4 ▶ 2人で

### 4 動きのポイント及び留意点

(A) 立ち幅とびのように腕を前後に振り移動する。

(B) 体重を背中の方へかけながら、ペアと息を合わせて移動する。

## 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

27

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

# 【交互ジャンプ】

### 1 実施方法

○2人組でしゃがんだり、跳んだりを交互に行う。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

なし

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 手をつないで

ステップ2 片足で

ステップ3 交互にジャンプ

### 4 動きのポイント及び留意点

○2人でタイミングを合わせる。