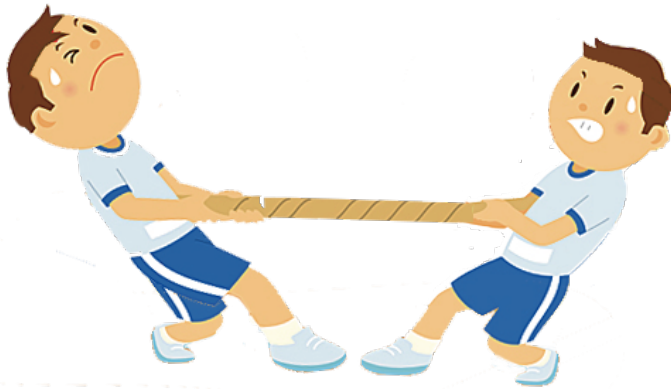


6 力いっぱい行う運動遊び



## 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

28

家庭

園  
(小学校)

屋外

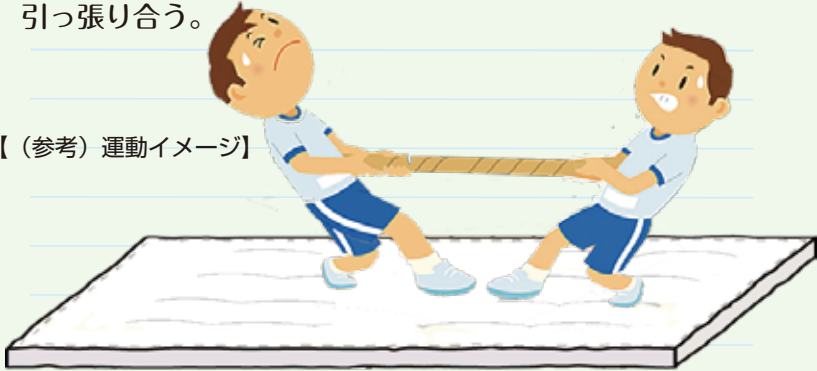
屋内

## 【引っ張り合い】

### 1 実施方法

○お互いの手を握ったり、ロープやタオルを持って引っ張り合う。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○ロープ ○タオル ○マット

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 2人で

ステップ2 ▶ 人数を増やして

### 4 動きのポイント及び留意点

○肩幅より広い足幅を保ち、手・ロープ・タオル等をしっかり握る。  
○マット上で行う。

## 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

29

家庭

園  
(小学校)

屋外

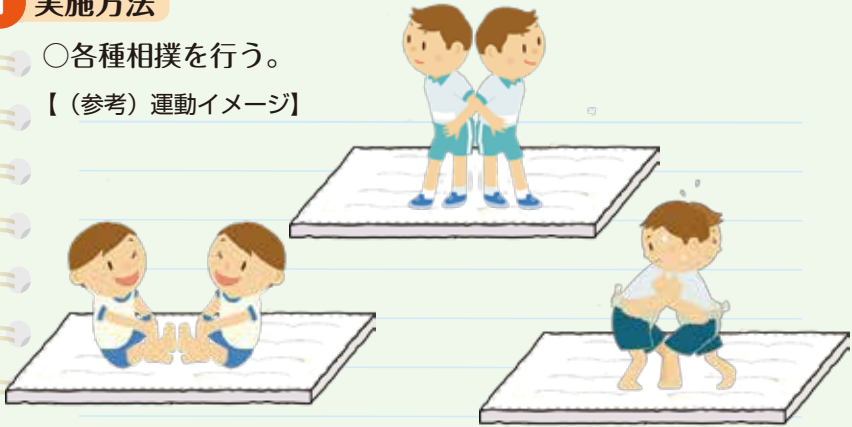
屋内

## 【各種相撲】

### 1 実施方法

○各種相撲を行う。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

マット(布団)

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 足裏で

ステップ2 背中合わせで

ステップ3 相撲で相手を押しだす

### 4 動きのポイント及び留意点

○マット上で行う。

○身長差及び体重差を考慮する。

## 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

30

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

# 【人間ひっくり返し】

### 1 実施方法

○マット上でうつ伏せになっている人をひっくり返す。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○マット

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1

○踏ん張っている人をひっくり返す

○マットの上でひっくり返されないよう踏ん張る

### 4 動きのポイント及び留意点

○マットでうつ伏せになっている人は、ひっくり返されないように踏ん張る（肘は曲げない、脚は閉じる）。

## 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

31

家庭

園  
(小学校)

屋外

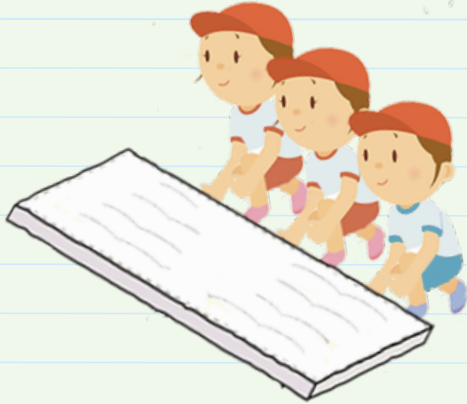
屋内

# 【マットひっくり返し】

### 1 実施方法

○2～3人で、マットをひっくり返す。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○マット ○コーン

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 友達と力を合わせて

ステップ2 ▶ 目的地まで雑巾がけのように

ステップ3 ▶ 競争

### 4 動きのポイント及び留意点

○2～3人でタイミングを合わせる。