

1人でできる運動遊びの例

【注意】

○げがをしないように、安全な場所でやりましょう。
○まわりとのせっしょくをさけ、できるだけ1人で運動しましょう。
○運動した後は、手洗いやうがいをしましょう。

24 家庭 (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。

23 家庭 (小学校) 屋外 屋内 【〇〇渡り】

1 実施方法
○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
○ひも ○つな ○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
○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。

20 家庭 (小学校) 屋外 屋内 【くも歩き】

1 実施方法
○くも歩きで移動する。
【(参考) 運動イメージ】



2 必要物品
○レジ袋(丸めた新聞紙を入れると難易度が下がる)


3 運動遊びの発展性

- ステップ1 歩く
- ステップ2 レジ袋を乗せて
- ステップ3 コースを作って
- ステップ3 競争

4 動きのポイント及び留意点
○腕を伸ばし、しっかり支えながら移動する。
○レジ袋が落ちないよう体を水平に保つ。

21 家庭 (小学校) 屋外 屋内 【だるま転がり】

1 実施方法
○足裏を合わせ座った姿勢で足を持ったまま、転がる。
【(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 左右に転がる
- ステップ2 1回転
- ステップ3 左回り、右回りを連続

4 動きのポイント及び留意点
○始めは、体の部位の接地順(【左回りなら】左膝→左肘→左肩背中→右肩→右肘→右膝)を示しながら行わせる。

25 家庭 (小学校) 屋外 屋内 【バランスお手玉】

1 実施方法
○玉入れの玉を頭に寄せたり、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時、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。

19 家庭 (小学校) 屋外 屋内 【ゆりかご】

1 実施方法
○マット(布団)の上で座った姿勢から前後に体をゆらす。
【(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 前後に揺れる
- ステップ2 立ち上がる(前に揺れた時)
- ステップ3 ジャンプ
- ステップ3 2人で息を合わせて行う

4 動きのポイント及び留意点
○体育座りから、腰・背中・肩の順にマットへ接地する。
○足と腕の反動を使い立ち上がる。

1人でできるボール運動の例



体のまわりをまわそう。



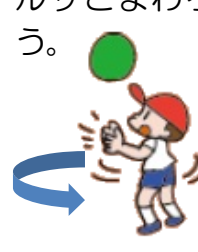
上へ投げて、キャッチしよう。



上へ投げて、手をたたこう。



上へ投げて、クルッとまわろう。



ねころんだまま、上へ投げて、キャッチしよう。

