

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 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。

23 家庭 園(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 園(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 園(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 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 園(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。



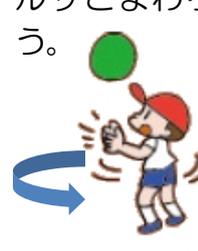
上へ投げて、キャッチしよう。



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。

