

3 遊びで使えるプログラム

小学生の時期の体力は、元
気よく体を動かして遊ぶこと
でも身に付きます。

楽しく続けられる遊びを、
子どもに教えてあげましょう。



※ ここで紹介してある遊びは、ほんのわずかな例です。
担任の先生方が小さいころ体験した遊びを思い出して、子ども
に教えてあげるといいですね。

【ポイント】

- いろいろな遊びに挑戦させましょう！
- ルールや場を工夫させましょう！
- 高まりが期待できる体力を子ども自身に意識させ
ましょう！（特に高学年）

※ ここでは、高まりが期待できる体力を、三つに分類して
表示しています。






- A 運動を力強く、速く行う能力〔力強さ〕
（筋力、瞬発力・筋パワー、スピード、）
- B 運動を長く続けて行う能力〔ねばり強さ〕
（筋持久力、全身持久力）
- C 運動を調整してじょうずに行う能力〔調整する力〕
（平衡性、敏しょう性、巧ち性、柔軟性）


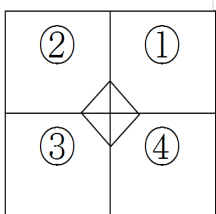
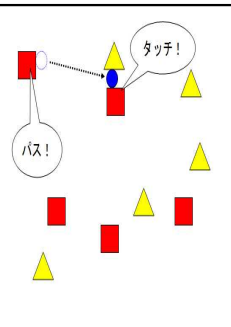
学校は、運動遊びができる絶好の場です。

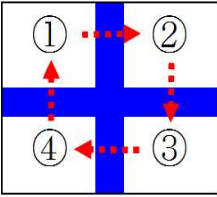

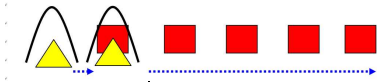

★ **「時間」**がある！

★ **「仲間」**がいる！

★ **「場所（空間）」**がある！

人数	運動遊び名	遊 び 方 ・ ポ イ ン ト	高まりが期待される体力
ひ よ ろ り	なわとび回転跳び (低・中・高) 	<p>○ 前とび(1回旋1跳躍や1回旋2跳躍)をしながらその場で1回転する。</p> <div data-bbox="555 387 1023 600" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>引っかからずに1周するのは、なかなかむずかしいよ。前跳びができれば、後ろ跳びにも挑戦してみよう。</p> </div> 	○力強さ ○ねばり強さ ◎調整する力
ひ よ ろ り	1分間かけ足跳び (低・中・高)	<p>○ かけ足跳び(前回し跳び)を、1分間続ける。</p> <div data-bbox="542 763 1010 913" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>右下の表の回数を目標にがんばろう！ 引っかかっても続けてね。</p> </div> <div data-bbox="770 920 1169 1122" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【1分間で跳べた数】・ ・金メダル→200回以上 ・銀メダル→150～199回 ・銅メダル→100～149回</p> </div> 	○力強さ ◎ねばり強さ ◎調整する力
ひ よ ろ り	ボールキャッチ (低・中・高)	<p>○ ボールを投げ上げてキャッチする。その間に拍手してその回数を数える。</p> <div data-bbox="542 1249 1169 1361" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>右下の表の回数を目標にがんばろう！ キャッチに失敗したら、0回だよ。</p> </div> <div data-bbox="754 1373 1153 1574" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【拍手できた数】 ・金メダル→15回以上 ・銀メダル→11～14回 ・銅メダル→7～10回</p> </div> 	○力強さ ◎調整する力
ひ よ ろ り	あんたがたどこさ (低・中・高)	<p>○ 「あんたがたどこさ」の歌に合わせて、ボールをリズムよくつく。そして、歌詞の中で「さ」のときに片足をあげ、ボールをくぐらせる。</p> <div data-bbox="300 1798 1010 2022" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>最後の「～ちよいかぶせ」の「せ」のときにボールを強くバウンドさせ、上から落ちてくるボールを背中でキャッチしたり、股の下をバウンドさせ、下からあがってくるボールをおしりのところでキャッチしたりすると楽しいよ。</p> </div> 	◎調整する力

ひとりで	<h3>サスケ</h3> <p>(低・中・高)</p>	<p>○ 運動場にある固定施設でコースを決め次々と挑戦する。</p> <p>(例)</p> <p>①三角ジム→②うんてい→③のぼり棒→④平均台→⑤ろくぼく→⑥ジャングルジム→⑦ターザンロープ 等</p> <div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>一つ一つの固定施設の遊び方を確認し、安全に素早くできるようにしよう。</p> <p>全部をクリアするのにかかった時間をはかり、タイムに挑戦してみるのも楽しいよ。</p> </div>	<p>◎力強さ</p> <p>◎調整する力</p> <p>○ねばり強さ</p>
みんなまで	<h3>てんつき</h3> <p>(中・高)</p> <p>※名称はいろいろあります。学級で名称をつけて楽しむのもいいですね。</p>	<p>○ 右の図のようなコートにかく。①～④のコートに一人ずつ入り、プレルボール（手について相手にボールを返す）の要領で競い合う。</p> <p>ワンバウンドで返せなかったり、相手コートにボールが入らなかつたりしたら負けとなる。また、真ん中のひし形の中に入れてもいけない。</p> <p>※ ①の人が失敗したら②に降格する。④の人が失敗したら、外野にならんでいる人と交代する。 【写真：「てんつき」をして遊んでいる様子】</p> 	<p>◎調整する力</p> 
みんなまで	<h3>パスパスおにごっこ</h3> <p>(中・高)</p>	<p>○ 5人のチームを二つづくり、鬼チーム（■）と子チーム（△）を決める。右の図のようなコートをつくり、子は自由に逃げる。ボール（●）を持った鬼だけがタッチできる。ただし、ボールを持った鬼は動けない。パスを上手につないで子にタッチする。タッチされた子はコートから出る。</p> <div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>相手と味方の位置関係を素早く判断し、味方にパスを出したり、相手の死角に回り込んでパスをもらったりして、連係プレーを楽しもう。</p> <p>制限時間を決めてやってみるのもいいね。</p> </div>	<p>◎調整する力</p> 

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">みんなまで</p>	<p>鬼遊び (低・中・高)</p>	<p>○ 昔から行っていた伝統的な遊び。 ルールを工夫して楽しもう。 【ルールを工夫したいろいろな鬼遊び】</p> <p>① ふえ鬼 鬼は最初1～3人とし、タッチされたら鬼となる。時間を決めて鬼の数で勝敗を決めたり、全滅するのにかかった時間で勝敗を決めたりする。</p> <p>② いろ鬼 例えば、鬼が「赤」と叫んだら、子は赤い色の物にふれていればタッチされない。鬼は子のすきをついてタッチする。</p> <p>③ じゃんけん鬼 グー、チョキ、パーの3グループにわかれる。じゃんけんと同じように、グーはチョキを追いかけ、チョキはパーを追いかけ、パーはグーを追いかける。チョキがグーにタッチされたらグーの仲間になり、チョキを追いかける。左手でグー、チョキ、パーを示しながら行う。</p> <p>④ 四角十字 右の図のようなコートをつくる。鬼は十字路の中しか動けない。子は鬼にタッチされないように①から②、②から③へと順々に進んでいく。進む方向は変えられない。①からスタートして、5周したら攻守を交代したりすると楽しいよ。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>どの遊びも、全力で走り回ろう。続けて行うことで、楽しみながら体力を身に付けることができるよ。</p> </div>	<p>◎力強さ ◎ねばり強さ ◎調整する力</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">みんなまで</p>	<p>トラベラー跳び (中・高)</p>	<p>【なわとびトラベラー】 1回旋2跳躍をしながら、1列に並んだ友だちを次々に跳んでいく。なわを持っていない人は、自分の順番がきたとき、いっしょに跳ぶ。移動するのは、なわを持った人だけ。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>【人間トラベラー】 なわを持った人は、1回旋2跳躍をしながらその場跳びをする。なわを持っていない人は、なわを持って跳んでいる人のなわの中に次々に入り、いっしょに1回跳んで、すぐに外に出る。</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>◎ねばり強さ ◎調整する力</p>