



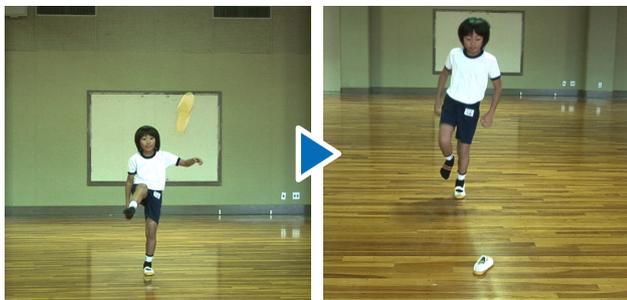
# 公園・校庭で

## No.28 巧みな動き

### くつとばしケンケン

#### うごきかた

- 1 左右どちらかのくつのかかとをはずし、キックしてくつをとばしやすいようにします。
- 2 いきおいをつけてくつをとばします。
- 3 くつのところまでケンケンでとりに行きます。



#### ポイント

- ★ まわりに何も無い広い場所でやりましょう。
- ★ けりはじめのラインを決め、記録を伸ばすようにしてみましょう。
- ★ 友だちときそい合うと、より楽しく遊べます。

## No.29 巧みな動き

### ブランコくつとばし

#### うごきかた

- 1 左右どちらかのくつのかかとをはずし、キックしてくつをとばしやすいようにします。
- 2 ブランコにのり、いきおいをつけます。
- 3 タイミングよく、くつをとばします。
- 4 くつの所までケンケンでとりに行きます。



#### ポイント

- ★ くつをとばす方向に、ものや人がいないかをたしかめましょう。
- ★ ブランコがしめんに近づく前からけりはじめると、タイミングよくくつをとばすことができます。
- ★ 友だちときそい合うとより楽しく遊べます。

## No.37 巧みな動き

### ステップいろいろ

#### うごきかた

- 1 約20メートルの直せんがとれる場所で行います。
- 2 サイドステップでおうふくします。
- 3 クロスステップでおうふくします。
- 4 前スキップで行って、後ろスキップで帰ってきます。
- 5 ②～④を3回くりかえします。

#### サイドステップ



#### クロスステップ



#### スキップ



#### ポイント

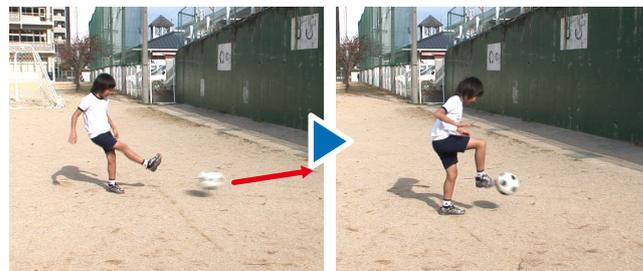
- ★ なれてきたら、スピードをはやくしてチャレンジしましょう。
- ★ ストップウォッチをもって、タイムをはかるのもいいでしょう。
- ★ サイドステップとクロスステップは、同じ方を向いたままおうふくすると、左右両方のステップができます。

## No.42 用具を使った動き

### かべあて(サッカー)

#### うごきかた

- 1 かべに向かってサッカーボールをけります。
- 2 かべに当たってはねかえてきたボールをもう1度けります。



#### ポイント

- ★ まとをねらってけりましょう。
- ★ かべに当てる場所やかべとのきよりをかえて行いましょう。
- ★ はね返ってきたボールを直せついたり、1度トラップしてからけったり、工夫して行いましょう。
- ★ 当ててもよいかべにボールを当てましょう。
- ★ 道などのあぶない場所ではげつたいにしないようにしましょう。