

# 準備運動に使える五つの動きは 1時間に一つずつ身につけられるように



ケンケン



スキップ



両足跳び



四つ足走り



仰向け歩き

- 体づくり運動の「多様な動きをつくる運動遊び」は、継続して取り組むことができるようにしたい運動遊びが豊富にふくまれています。ここで紹介しているのは、体を移動する運動遊びの中からはぜひ経験をしてほしい運動遊びの代表例です。楽しく運動遊びをすることで動きの感覚が磨かれ、これから先に出会う様々な動きが習得しやすくなります。
- その場で片足ケンケンをします。  
右足ができれば次は左足というように、左右両方とも体験をしていくことが大切です。  
例えば体育館で、ケンケンで壁まで行って帰る競争をしてもおもしろいです。  
行きは右足ケンケン、帰りは左足ケンケンといった変化をつけることもできます。
- 1時間に一つの運動遊びを短時間の中で取り上げていくと準備運動としても楽しくできます。
- 五つの動きを使っの運動遊びを楽しむこともできます。  
体育用の太鼓とばちを使い、それぞれの運動遊びに合図を決めます。  
ケンケンは「トン」、スキップは「トントン」というように、動きと太鼓をたたいた数とを対応させていきます。  
太鼓をたたいた数の動きをする約束で、1時間目には二つの動きで、次の時間には三つにと  
少しずつ動きを増やしていてもいいでしょう。  
「音をしっかりと聞く」「動きをすぐに変える」「動きを持続させる」ことを  
楽しみながらできます。その場にストップする合図を入れてもおもしろいですし休憩にもなります。