

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します



体づくり運動の中から、これだけは身につけさせたい動きを10に厳選しました。DVDでは、それぞれの動きについて連続写真で動きのポイントを示し、つまづきが見られる子どもへの指導、さらに動きを高める運動事例を提案しています。また、一連の動きを動画でも視聴できるようにしています。

馬跳び



運動のねらい

跳びたときに肩が前に出た姿勢、腰が高くなった姿勢にならぬよう。

つまづき

- 馬の高度に対して怖さがある
- できる高さから始めて徐々に高くしてみよう。
- 勢よく跳びこせない
- 踏み切りジャンプを練習して、両手にかかる体重を感じさせよう。

動きを高める

- 30秒間繰り返して高跳び
- 連続してジャンプを繰り返して子どもの疲れを減らす。
- 二人の台(馬)を結びこそう
- 二人の組み合わせ方で肩の幅を変えられるようにする。



踏み切りから着地までの振り足を教える

- 両脚の体の幅を利用して、踏み切りから着地までの姿勢を教えることで、より大きな着地跳びができるようになります。

4人(10人)一組の連続跳び

- 4人一組になって、チームで跳びを繋いでいったり、10人の高さを調子よく繋いでいったり、連続跳びがとれているか喜び方が工夫できます。

20m全方向



運動のねらい

強い距離を短時間で一気に走ることでゴールまで全力で走り出すことになれる。

つまづき

- ゴール地点に目標物を置いてみる。
- スタートが長く、力盡きがない
- 大丈夫をしよう。スタートからゴールまで何歩か数える。

動きを高める

- しゃべりながら走る
- 一人ひとりの走力に合わせてしゃべりの長さを変えてみることで、個人差も吸収でき、子どもたちの意欲も高まります。

スタートの姿勢をかえてみる

- スタートの姿勢を変えてみることで反応する力や瞬発力が強くなります。片足、うつ伏せ、直立の姿勢など、様々な姿勢から行われます。

コースをかえてみる

- 直線やジグザグのコースを走ることで全体的なバランス感覚が養われます。

つりごもり



運動のねらい

腰一骨中一骨一骨の順番にマットに倒れて転がる感覚を味わう。

つまづき

- 上体が伸びてしまって転がれない
- おへそに印をしたり、紅白玉を教えたせいで視線がおへそに向くようにさせよう。また、膝を抱えて回転速度を速くすると反動で起き上がるようになります。

うまくなり上げない

- 足さなくなった時に、足を高くおくと回転速度が上がり立ち上がりやすくなります。後半のふたを引寄せながら上げるとよい。

動きを高める

- 2人3人でやってみよう
- ここでは、教員で運動を促すことにより、より積極的な動きを習得することをねらっています。



肩倒立から 開脚で立ち上がる

- 足を高くおくと立ち上がりやすくなります。足先を揃えて、両手は肩の真下で立ち上がるのがおすすめです。

大きく倒れて後ろに転がってみよう

- おへそに印を置いたり、紅白玉を教えたせいで視線がおへそに向くようにさせよう。また、膝を抱えて回転速度を速くすると反動で起き上がるようになります。



うまくなり

両足踏み



運動のねらい

両脚で体を支え、足さになる感覚になれよう。

つまづき

- あごを引いてしまふ、体が倒れてしまふ
- 紅白玉を両脚に両手にして目線が落ちないようにして見よう。
- 腰が伸びない、けり上げた両足が高くない
- 補助をしてもらって足さになる感覚になれよう。

動きを高める

- 壁を使って壁寄り・壁寄り倒立・片足倒立
- 壁際から始め、おへそにつくくらいまで壁を使って倒立姿勢がとれるようにします。

壁倒立・逆壁倒立

- おへそを壁に近づけて、背すじが伸びる感覚を身につけます。

二人組補助倒立

- 倒立する人のポイントはおへそを壁に近づけて背すじを伸ばすの2点です。

ブリッジ・逆ブリッジ

- ブリッジは、尻尾姿勢での位置感覚や身体支配を高める運動遊びです。

10秒間



運動のねらい

上半身と下半身を運動させ、基本的な姿勢動作をマスターしよう。

つまづき

- 足をそろえて投げている
- 前足の前に足を引く、おへそが伸びる
- 腕の振り幅が弱い
- タオルを使って練習させよう。

動きを高める

- 力強いボールを投げよう
- 的になるものを用意して、力強くボールを投げつける練習をさせよう。

ねらって投げよう

- 個人差に応じてさまざまな距離から的に向けて練習させよう。的は高さを変えてみることで、距離感覚が養われます。

キャッチボールをしよう

- 投げるときは常に相手の胸をのぞくことを意識させよう。慣れてくれば、徐々に高い距離を飛ばすようにします。

追いつかぬ



運動のねらい

相手の動作に反応し、全力で走る感覚をつかむ。

つまづき

- すぐに捕らえられてしまふ
- スタート直後、おへそを高くおいて大きくおへそを高くおいて走れるようにしよう。
- 走った後、おへそを見て大きくおへそを高くおいて走れるようにしよう。
- おへそを高くおいて走れるようにしよう。

動きを高める

- いろいろな走り方をしてみよう
- 「おへそを高くおいて」や「ジャンケンおへそ」など、おへそを高くおいて走ることを練習させる。おへそを高くおいて走ることを練習させる。

しゃべりながら追いつかぬ

- おへそを高くおいて走ることを練習させる。おへそを高くおいて走ることを練習させる。

作戦を考えて追いつかぬ

- 「おへそを高くおいて」や「ジャンケンおへそ」など、おへそを高くおいて走ることを練習させる。おへそを高くおいて走ることを練習させる。

足さになる



運動のねらい

後ろへの回転の感覚をつかむ。

つまづき

- 脚が上がらない・もどに反れない
- 腕が伸びて高さを保てて、腰が上がるようにしよう。腰の伸びを練習しよう。

動きを高める

- 鉄棒の高さをあげておへそを高くおいてみよう
- おへそを高くおいて走ることを練習させる。おへそを高くおいて走ることを練習させる。

10秒間に何回できるかな

- おへそを高くおいて走ることを練習させる。おへそを高くおいて走ることを練習させる。

両足踏み



運動のねらい

背すじを伸ばして両足を高くおいてみよう。

つまづき

- 踏み切りが弱い、腰が伸びてしまふ
- 目線が上がって、おへそを高くおいて走れるようにしよう。
- おへそを高くおいて走れるようにしよう。

動きを高める

- いろいろな走り方をしてみよう
- おへそを高くおいて走ることを練習させる。おへそを高くおいて走ることを練習させる。

高く跳んでみよう

- おへそを高くおいて走ることを練習させる。おへそを高くおいて走ることを練習させる。

高く跳んでみよう

- おへそを高くおいて走ることを練習させる。おへそを高くおいて走ることを練習させる。

両足踏み



運動のねらい

おへそを高くおいて両足を高くおいてみよう。

つまづき

- おへそを高くおいて走れるようにしよう
- おへそを高くおいて走れるようにしよう。

動きを高める

- おへそを高くおいて走れるようにしよう
- おへそを高くおいて走れるようにしよう。

おへそを高くおいて走れるようにしよう

- おへそを高くおいて走れるようにしよう
- おへそを高くおいて走れるようにしよう。

おへそを高くおいて走れるようにしよう

- おへそを高くおいて走れるようにしよう
- おへそを高くおいて走れるようにしよう。