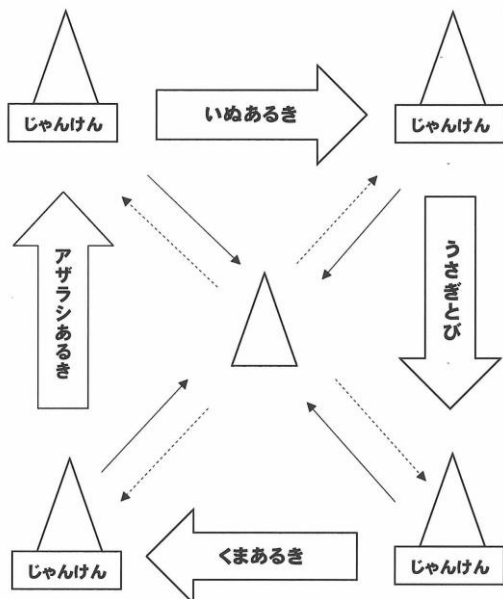


◎ 本単元で行う運動遊び

【どうぶつランド】 「じゃんけんすごろく」



《ルール》
 カラーコーンのところで、じゃんけんをする。勝ったら次のカラーコーンまで進む。負けたら中央のカラーコーンまでケンケンをし、元のカラーコーンまで戻って、再度、誰かとじゃんけんをする。

行き → 右足ケンケン
 戻り → 左足ケンケン



★動きのポイント
 ・ひざは、地面につけない。



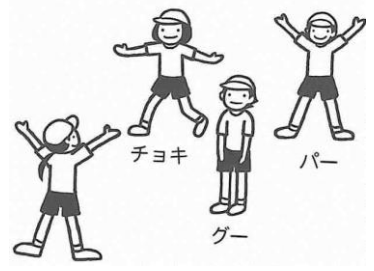
★動きのポイント
 ・足は、手より前につく。
 ・手は、後ろへかく。



★動きのポイント
 ・こしは、頭よりも高くあげる。
 ・目線は、前を見る。

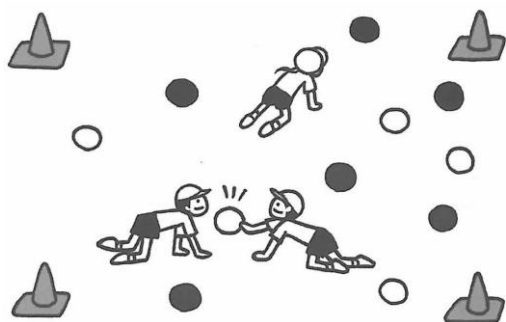


★動きのポイント
 ・ひじをのばし、手は体の前につく。



★動きのポイント
 ・声を出して、タイミングを合わせてとぶ。

【スピードランド】 「オセロゲーム」



《ルール》

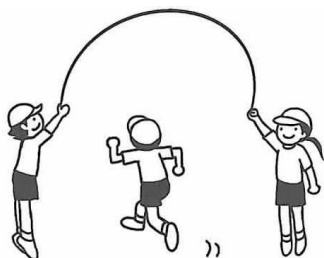
自分のチームの色にカードをひっくり返す。時間で、どれだけひっくり返すことができるか競争もできる。

本単元では、「走る」の他に、「両足ジャンプ」、「右足ケンケン」、「左足ケンケン」、「スキップ」、「いぬあるき」、「くまあるき」、「うさぎとび」も行う。

カードは、ティッシュの箱を使用。段ボールでも作成可能。」

【なわとびランド】

「くぐり抜け」

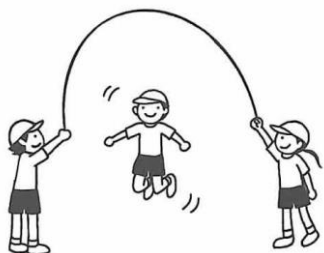


回っている縄をくぐり抜ける。

★動きのポイント

・なわが目の前を通り過ぎたら（地面についたら）すぐにスタートする。

「ゆうびん屋さん」

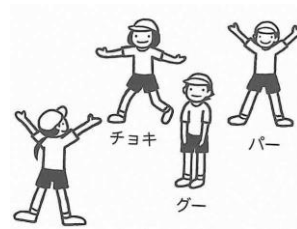
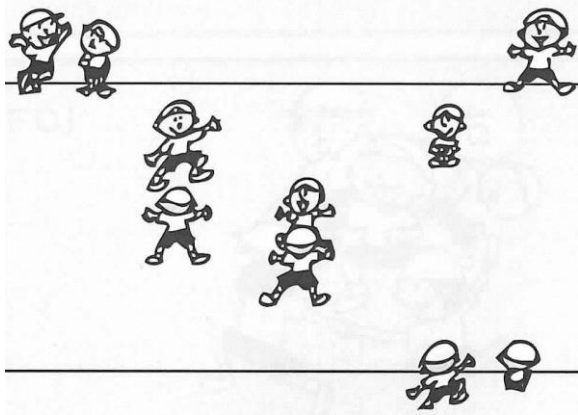


歌に合わせて、立ったりしゃがんだりしてとぶ。

★動きのポイント

・リズムに合わせて、カエルのようにひざをまげたりとんだりする。

【ぴよんぴよんランド】 「陣取りじゃんけん」

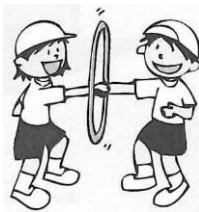


《ルール》

お互い向き合って体じゃんけんをする。パーで勝ったら3歩、チョキで勝ったら2歩、グーで勝ったら1歩進む。相手の陣地まで行ったら自分の陣地からもう一度スタートする。

【フラフープランド】

2人でぐるぐる

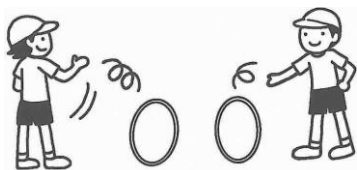
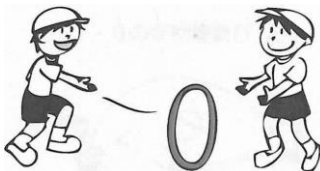


握手して、同じ方向に腕を回して輪を回す。

★動きのポイント

- ・タイミングを合わせ、同じリズムで回す。
- ・最初は大きく、だんだん小さく細かく回していく。

2人でころころ

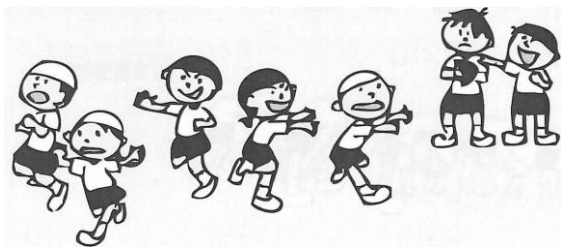


- ・二人で向かい合い、輪を転がしてキャッチする。
- ・二人で同時に輪を転がす。

★動きのポイント

- ・輪をまっすぐに立てて、押し出すように転がす。

【おににおにランド】 「ふえ鬼」



《ルール》

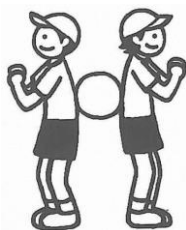
鬼を決め、鬼以外はつかまらないように逃げる。つかまったら鬼になる。

(鬼が増えていく)

制限時間を決め、逃げ切れたら勝ちにする方法もある。

【ボールランド】 ボール運び

2人で運ぶ

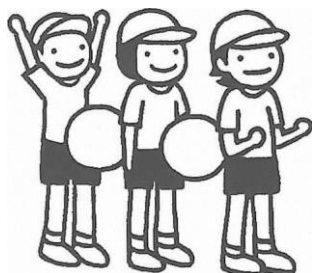


友達と背中（おなか、頭、おしり、こし）でボールをはさんで、いろいろな方向に運ぶ。

★動きのポイント

- ・ボールをはさむときに、背中を押しのように（友達に寄りかかるように）してお互いに体重をあげる。

みんなで運ぶ



みんなでボールをはさんで、いろいろな方向に運ぶ。

★動きのポイント

- ・声をかけながら、息を合わせてはさむ。
- ・おなかと背中で、軽くボールを押し。