

<p>14:40~15:20 (40 分間)</p>	<p>4 実技② (多様な動きをつくる運動：遊び)</p> <p>◎ <u>体のバランスをとる運動</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ スタンドアップ <ul style="list-style-type: none"> ・ 2人組 手をつないで 背中で 手を使わずに ・ 5人組で <ul style="list-style-type: none"> ◆ どんなところに気をつけたかな ◆ コツを尋ねて広める(コツの共有) <p>◎ <u>体を移動する運動</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ジャンケンすごろく <ul style="list-style-type: none"> ・ 体じゃんけん 勝→マス進む 負→その場 ・ 4つの動物歩き ・ 様々な場を設定して【紹介のみ】サーキット ケンステップ、ラダー、平均台、ゴムつき、 フラフープろくぼく ・ ケンステップ <p>◎ <u>用具を操作する運動</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 棒キャッチ 2人→4人→6人→円 ○ フラフープ 円になって2とばし→1周 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 苦手な子への活動の視点 ◆ 活動の広げ方 ○ ボールはさみリレー 向きを変えたり、前後逆にしたり <ul style="list-style-type: none"> ◆ コツは？ <p>◎ <u>力試しの運動</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 人を支える運動 <ul style="list-style-type: none"> ・ 腕立てじゃんけん(手をかえる) ・ 手押し車ジャンケン【紹介のみ】 ○ 引く運動 <ul style="list-style-type: none"> ・ タオルを使って <p>5 実技③ (多様な動きをつくる運動：動きの組合せ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ タオルを使ってのボール運び <ul style="list-style-type: none"> ・ 2人でボールをパス ・ 2人組でボールを渡す <ul style="list-style-type: none"> ◆ よい動き コツの共有化 ・ リレー(通常、新聞橋を使って) <ul style="list-style-type: none"> ◆ 新聞橋の活用方法 ○ ボールつなぎリレー <ul style="list-style-type: none"> ◆ ゲーム化すると動きが雑になる (バランスが大切) ○ 心と体の変化の確認 長縄連続くぐりぬけ <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人→2人→3人→4人 ・ 脈拍(10秒×6) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ カラーコーン4本 ○ 動物カード (カニ、カエル、アザラシ、クモ) ○ ケンステップ ○ 新聞紙 ○ フラフープ ○ 柔・巧・カ・持 カード ○ タオル ○ ボール ○ ガムテープ ○ 新聞橋 ○ すべり止め ○ ボール ○ 長縄
--------------------------------	--	---

	<p>導入例</p> <p>「これは、素早くぐる、巧みな動きを高める運動です」 「ところで、脈を測ってごらん。 → 回数多いよね。」 「これは心臓のポンプの働きですよ。ドキドキが早くなって苦しくて運動ができなくなってしまうのと、ずっと続けられるのは、みなさんはどっちがいいかな」 「ずっと続けられる → 持続する力 何に役立つかな？」 「巧みな動きを高める運動 → 続けると持続する力を高める運動になったりします。」 「他に、力強い動きを高める運動、体の柔らかさを高める運動があります。」 「4年生までは、動きのこつやポイントをおさえただけ、5年生からは、どの力を高めているのか意識してやってみよう」</p> <p>6 実技④ (体の動きを高める運動)</p> <p>◎ <u>体の柔らかさを高めるための運動</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ボールを使って ○ マットを使って紅白玉つかみ取り <ul style="list-style-type: none"> ◆ 学校にあるもので ○ リンボーダンス【紹介のみ】 <p>◎ <u>巧みな動きを高めるための運動</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ コーンタッチ ○ バンブーダンス (跳縄) <p>◎ <u>力強い動きを高めるための運動【紹介のみ】</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ロープで自分はこび <ul style="list-style-type: none"> ・ どんな工夫ができるかな 	<p>体の柔らかさは前だけでなく 様々な部分の柔らかさに気付かせる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ボール ○ 紅白ボール ○ コーン ○ 跳縄 ○ ロープ ○ 座布団 ○ バスタオル
--	--	---