

活動計画 学校体育授業力ジャンプアップセミナー（体づくり運動）

時間	活動内容	準備・用具
9:40~10:10 (30分)	1 講義 「新学習指導要領を踏まえた運動遊び指導の在り方」	<ul style="list-style-type: none"> ○ パソコン ○ プロジェクター ○ スクリーン
10:10~10:50 (40分)	2 多様な動きの経験につながる環境設定と指導の工夫 ① 風船ボールを使った遊び ※ 風船ボール作成、ボールの特徴を生かす 【一人】 <ul style="list-style-type: none"> ○ おんぶ ○ だっこ ○ たかいたかい(おなかでキャッチ) ○ 頭の上でバランス 【ペア】 <ul style="list-style-type: none"> ○ 「どっちかに行くよ！」(左右) <ul style="list-style-type: none"> ・ 保育者は、子どもと向かい合い「どっちかに行くよ！」と声をかけ、左右のどちらかにキャッチできるように投げる ○ 後ろ向きで「いくよ！」→振り向いて取る <ul style="list-style-type: none"> ・ 保育者は、後ろ向きの子どもの「いくよ！」と声をかけ、キャッチできるようにボールを投げる ・ 子どもは掛け声で振り返って、投げられたボールを取る ○ 「いくよ！」で後ろから来るボールを取る <ul style="list-style-type: none"> ・ 保育者は子どもの後ろからキャッチできるように投げる 【三人組】 <ul style="list-style-type: none"> ○ 二人組の間にあおむけに寝て、転がったりバウンドしたりするボールをよける ○ 二人組の間に立って、投げられたりバウンドしたりするボールをよける 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 風船 ○ ガムテープ
	② 鬼遊び ○ 子取り鬼 鬼 親子子子子 ☆ ●○○○○ ・ 並んだ後ろの子を前に立った鬼がタッチする。(10秒) ・ 先頭の親は子がタッチされないように逃げる。 ・ 列をくずさずに逃げる。	

<p>10:50~11:20 (30分)</p>	<p>※音楽をつけて…「キツネとガチョウ」 ダンス→子取り鬼→役割チェンジーダンス…くり返す</p> <p>○ ドン!じゃんけんぽん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1対1で、つかまえたら勝ち・逃げきったら勝ち ・ チーム戦にしてつかまえた人数で勝敗をつける 	<p>○音楽</p>
<p>11:20~12:00 (40分)</p>	<p>③ タオルを使った運動遊び</p> <p>○ 二人でボートこぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 足を伸ばして向かい合って座る。 ・ タオルの両端をペアで持って交代で引っ張り合う <p>○ タオルボールパス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ペアで投げ合う→ペアで打ち合う ・ タオルボールを打ち合う <p>○ 流れ星</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 投げる、高く投げる、高く下投げ、遠く上投げ <p>○ 丸めたタオルを頭に乘せてロボット歩き</p> <p>○ タオルそり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 床に敷いたタオルの上に子どもを乗せて引っ張る <p>○ 2本のタオルでブランコ</p>	<p>○タオル</p>
<p>12:00~13:00</p>	<p>昼食・休憩</p>	
<p>13:00~13:30 (30分)</p>	<p>④ 縄を使った遊び</p> <p>○ リンボーダンス</p> <p>○ 「いろはにこんぺいとう」(上か、下か、真ん中か)</p> <p>○ バンブーダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ なわを二人で持って、開く、開く、閉じる ・ なわを踏まないようにリズム良く入ったり出たりする ・ 一人ずつ、ペアで、ポーズを決めて、音楽に合わせて、ストーリー性をもたせて 取り組ませるとよい 	<p>○長縄</p>
	<p>⑤ フープを使った遊び</p> <p>○ ペア</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ まっすぐゆっくり転がるフープを取る ・ 転がっているフープをくぐる ・ まっすぐゆっくり転がしたフープを跳んでよける 	

<p>13:30~14:00 (30分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ グループ <ul style="list-style-type: none"> ・ 円になってフープを立て、フープが倒れるまでに隣の人のフープを取る ・ 円になってフープを回転させ、回転中に取りに行く ○ 一斉 <ul style="list-style-type: none"> ・ フープ転がし競争(一斉に遠くまで転がす) 	<p>○フープ</p>
<p>14:00~14:40 (40分)</p>	<p>⑥ 新聞紙を使った遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「○○になってみよう」 <ul style="list-style-type: none"> ・ 新聞紙を洗濯物に見立てて操作し、子どもに新聞紙と同じ動きをさせる ・ 新聞紙以外にもいろいろものになってみる ○ 床に敷いた新聞紙を跳びこえる ○ 棒状にした新聞紙をくぐる・こえる ○ 新聞紙ちぎり競争(どこまで長くやぶれるかな) ○ 新聞紙を持って走ってみよう <ul style="list-style-type: none"> ・ 長く破った新聞紙を友達に渡し、床に触れないように走る ・ 持ち方は自由 ○ 新聞紙ひらひら <ul style="list-style-type: none"> ・ 保育者がちぎって投げた新聞紙を取る 	<p>○新聞紙</p>
<p>14:50~15:30 (40分)</p>	<p>3 新聞紙を使って(演習)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 投げるものを作ってみよう ○ 投げてみよう ○ どんな遊びができるかな 	<p>○ 新聞紙 ○ ガムテープ</p>