

タイミングのよさ

～テンポよく動こう～

のばしてタッチ!

ねらい

☆相手と気持ちを合わせて、リズムよく動こう。

やり方・ルール

- ①机の上に、教科書・ノート・筆箱など、三つの道具を置く。
- ②机から30cmくらい、はなれて座る。
- ③リズムよく、リーダーが言った道具にタッチする。
(カルタの札を取るような感じです)



*しっかり体をのばしてタッチしましょう。
*一回一回体はもどしましょう。
*左右バランスよくのばしましょう。

あとだ 後出しジャンケン

ねらい

☆調子よく、全身を使って行おう。
☆相手におくれないように動こう。
☆後出しで負けるように出すのもおもしろいよ。

やり方・ルール

- ①向かい合い、一人がリーダーになる。
- ②「ジャンケンポン(リーダー)」「ポン(他の子)」のリズムで行う。
- ③後出しで勝つように出す。



 イスに座ってもできるよ。周りに気をつけてやろうね。

動きを持続する能力

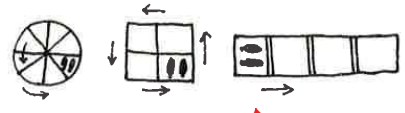
じきゅうりよく きんじきゅうりよく
～持久力・筋持久力～

あんたがたどこさ

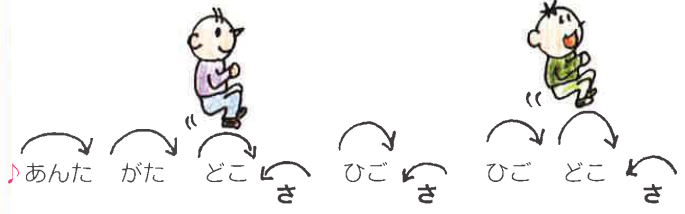
ねらい

☆リズムにおくれないように、つづけてジャンプしよう。

やり方・ルール




- ①教室のゆかに、テープなどで印をつける。
(タイルを利用したり、印がなくてもできるよ。)
- ②「あんたがたどこさ」の歌にあわせて、両足とびで、一マスずつ進む。
- ③「さ」のときは、うしろにさがる。



くまもとさ くまもと どこさ せんばさ
せんば山には たぬきが おってさ
それを りょうしが てっぽうで うってさ
にてさ 焼いてさ 食ってさ
それを 木の葉で ちょっとかぶせ♪



 近くの机やイスをよけて、ぶつからないようにやってみよう。

生活習慣の改善がさらなる体力UPへつながります!

- ★しっかり食べよう朝ごはん!
- ★たっぴりのすいみんを!
- ★テレビやゲームはほどほどに...

帯広市教育委員会 学校教育部 教育研究所
帯広市教育研究会 生徒指導部会

いつでも どこでも

体力

～かんたんに行える運動・あそび～



先生・おうちの方へ

子ども達といっしょにできる、かんたんな運動・あそびを紹介します。
基礎体力の向上をめざし、学校やご家庭で活用してください。

年 組 名 前

すばやさ アップ UP

～大きな動きをすばやく～

ハイタッチ



ねらい

☆相手の動きをよそくしよう。
☆体をいろいろな方向に、のぼしたりちぢめたりしよう。

やり方・ルール

- ①タッチする人と、される人にわかる。
- ②される人が出した手のひらに、すばやくタッチする。
- ③体をのぼしたり、ちぢめたりしながら、いろいろな方向に手を出そう。



手を出す方向を工夫してみよう。

⚠顔をたたいたり、頭をぶつけないようにしましょう。

おちた おちた

ねらい

☆言葉にあった動きをすばやく行おう。

⚠近くの間やイスをよけて、ぶつからないようにやってみよう。

やり方・ルール

- ①リーダーをきめる。
- ②「お～ちた おちた、何が おちた？」のあとにリーダーが言った言葉の動きをすばやく行う。



体の柔らかさ アップ UP

～イスに座ってストレッチ～

全身ストレッチ

ねらい

☆場所をとらないので、すすんで体をほぐそう。
☆頭もスッキリするよ。

やり方・ルール

*順番の通りに行ってみましょう。

①手足ぶらぶら



②こしツイスト



③手のひらギュウッ



④肩すくめ



⑤天使の羽のぼし



⑥おしりもギュウッ



力強さ アップ UP

～脚力・腹筋・背筋～

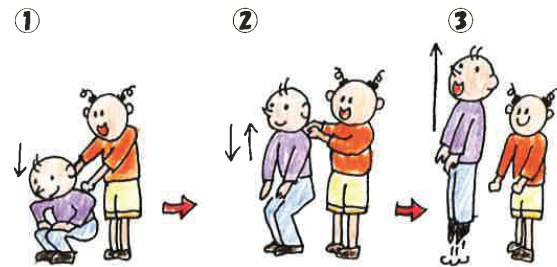
はずんで はずんで

ねらい

☆足・こしを曲げのぼし、全身をはずませよう。
☆ペアの子とタイミングを合わせて、一体感を楽しもう。

やり方・ルール

- ①しゃがんだ子のうしろに、はずませる子が立つ。
- ②肩をかるく押しながら、タイミングをとる。
- ③ゆったり、大きくはずもう。
*むりに押さず、息を合わせよう。
*はずみに変化をつけたり前後左右に移動することもできるよ。



そこから

ねらい

☆座った姿勢のまま、腹筋、背筋を楽しくきたえよう。

