

☆できそう！楽しい！いっしょにもっと！といった気持ちを大切に

- 子供たちにとって易しい場（安全・安心）や簡単な動き（楽しく・簡単・いっしょにもっとやりたい）から活動を始めましょう。
- 子供たちが「できそうだな。楽しそうだな」と動き出したいくなる教材や学びの見通しがもてる場づくりによって、基礎的・基本的な感覚や力を身に付けていきましょう。

感覚づくりの運動

動物に変身！（カエル逆立ち・カエルの足打ち・クマ歩き・クモ歩き・アザラシ）

【カエルの足打ち】



床をしっかり見ながら、足を上げるんだね

できるようになったら、だんだん腰を高く上げてみよう

【クマ歩き】



手足を交互に動かしてゆっくり歩こう

【クモ歩き】



肩幅くらいの広さで手を着くよ

おへそを上げてお尻がつかないように進むよ

【アザラシ】

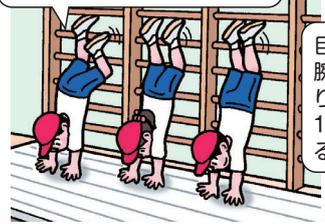


肘が曲がらないように、胸を張って前に進むよ

逆立ち遊び（ろくぼくや壁を使ったよじ登り逆立ち・逆立ちじゃんけん・逆立ちで手踏み）

【ろくぼくの登り逆立ち】

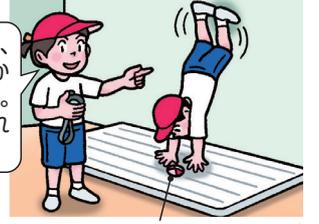
目標の棒まで足を上げるよ



足裏で棒をおさえようにするよ

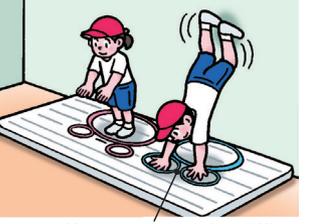
【壁登り逆立ち】

目印を見て、腕でしっかり支えてね。10秒止まれるかな



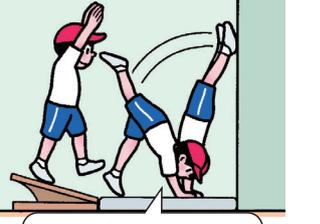
目印になるように、お手玉などを置くことよ

【壁登り逆立ちの場】



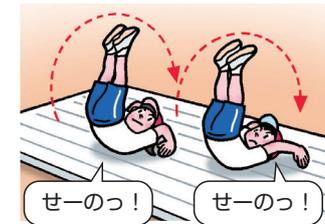
大きめの輪を置き、そこに立って構える。小さい輪に手を着いて足が壁に登る

【逆立ちで手踏み】



壁登り逆立ちで10秒止まったら、手踏みにも挑戦するよ

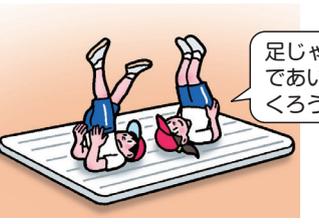
【ゆりかご】



せーのっ！

動きをそろえてやってみよう
膝を伸ばすと大きなゆりかごになるんだね

【背支持倒立】



足じゃんけんであいこをつくらう

腕でしっかり支えて背中をまっすぐ伸ばそう

【ブリッジ】

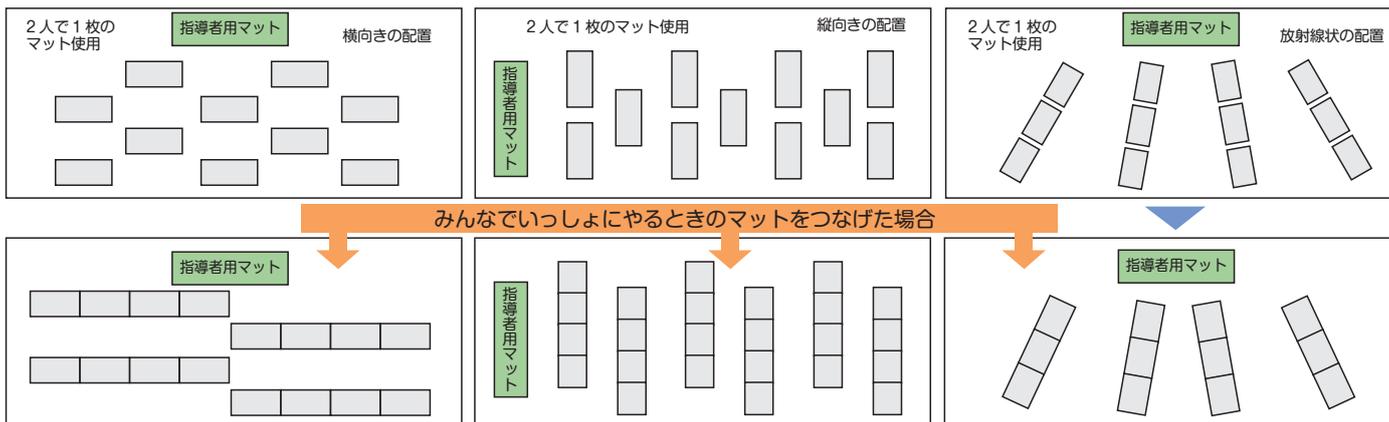


目はしっかりマットを見るよ

肘を伸ばしておへそを高く

※低学年で経験した運動遊びを取り入れてみましょう。
※回数や時間（○秒）などの目標やじゃんけんなどのゲーム化で意欲を膨らませましょう。

場づくりの例（マットの置き方） マットをすずらして置くことで、子供の動きが見やすくなります。



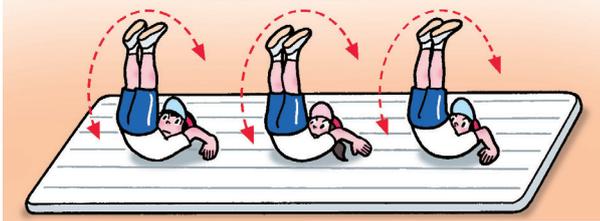
★自己の課題を見付け、その解決のための活動を工夫しよう

チャレンジタイム

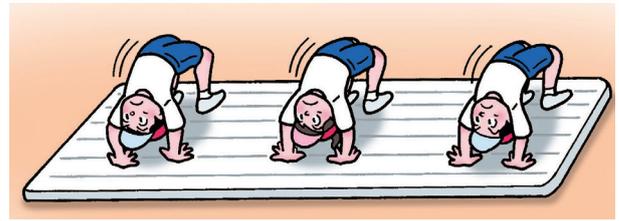
ゆりかご・ブリッジ・背支持倒立・前転・後転・易しい場での開脚前転・開脚後転

☆みんなでいっしょに（3人で動きをそろえて）いろいろな技をそろえてやってみよう。

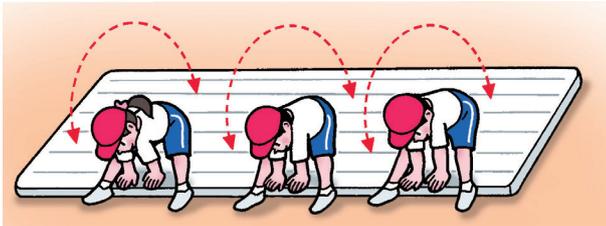
【ゆりかご】



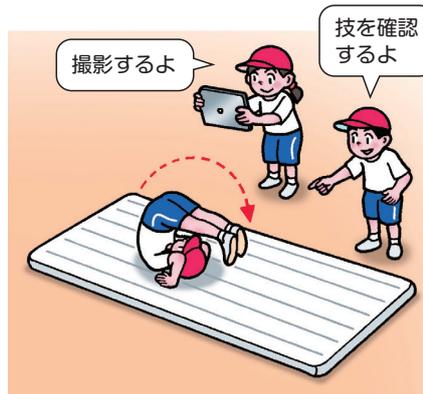
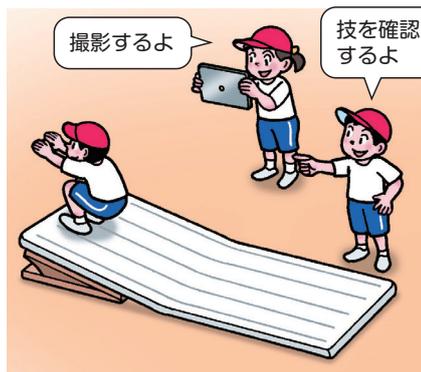
【ブリッジ】



【開脚前転】

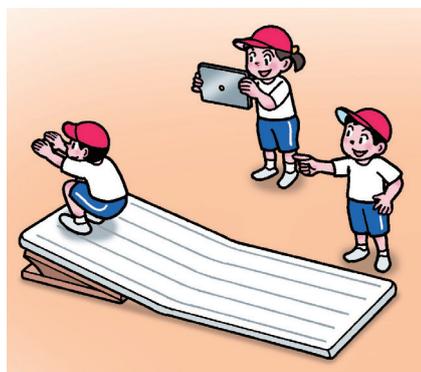


☆3人で役割を交代しながら



耳の横に親指がくるように構えて、腰が頭を越えたらマットを強く押そう。
する・見る・撮るなど、役割を交代しながら動きを高めよう。

坂道コーナー



※踏切板などで傾斜をつけることで、回転しやすくし、感覚をつかめるよう工夫しましょう。
※何度も挑戦できるような挑戦課題を工夫しましょう。