

☆楽しい！ できそう！ いっしょにもっと！ といった気持ちを大切に

易しい場（安全・安心）や易しい動き（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。

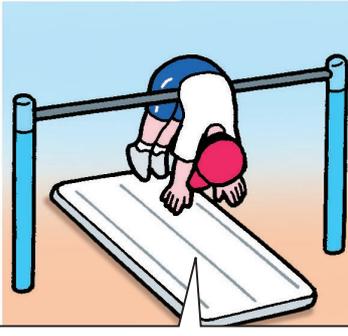
感覚づくりの運動

ツバメ



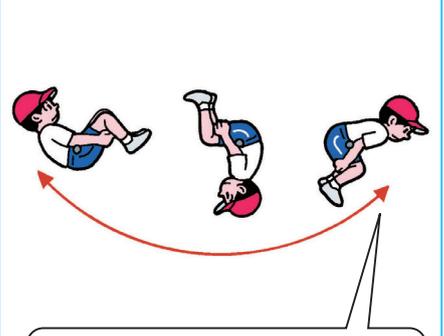
背筋を伸ばそう！

ふとん干し



力を抜いて揺れてみよう！

抱え込み振り



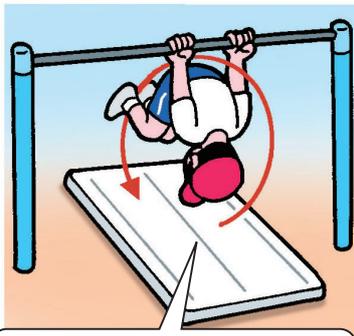
曲げて～、伸ばして～～。

ダンゴムシ



脇を締めるよ！

足抜き回り



おへそを見て回るよ！

コウモリ

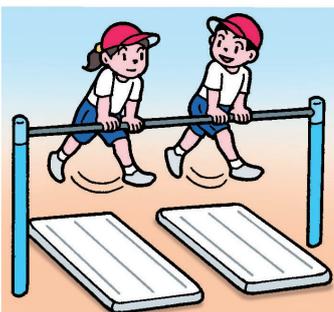


両手を着いて！

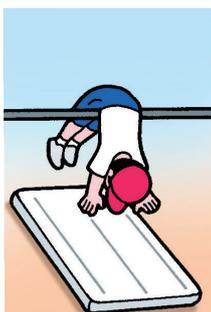
鉄棒じゃんけん

ツバメからスタートし、勝ったら次の姿勢になる。ツバメの場合、足でじゃんけんを行うようにする。

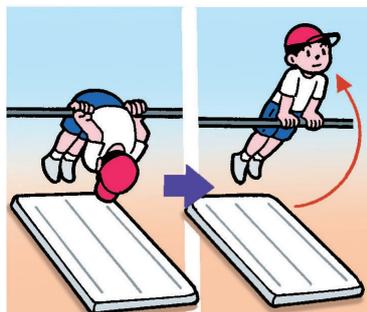
ツバメ



ふとん干し



くの字起こし



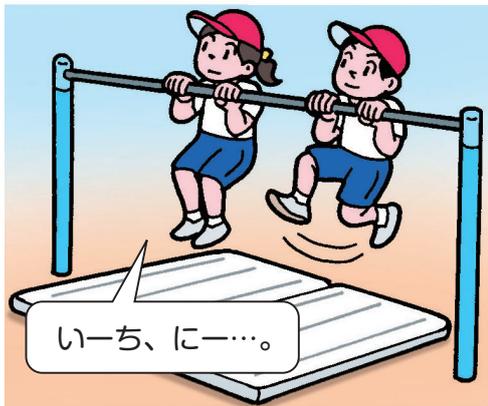
跳び下り



鉄棒リレー

(1グループ3~5人程度)

- ダンゴムシリレー：ダンゴムシの姿勢で何秒耐えられるかを競争する。落ちたら次の友達と交代する。



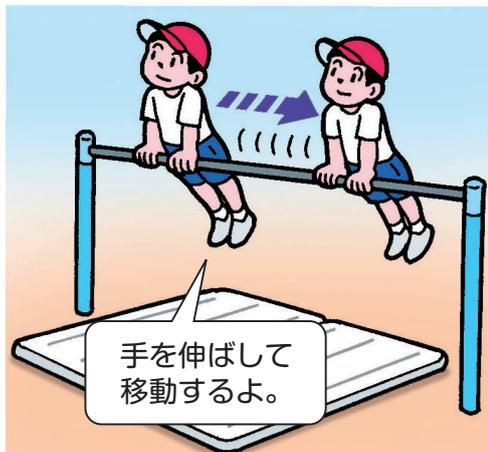
【リレーをするときの安全面などの配慮】

- ・交代のときに急ぎすぎて、鉄棒に頭や体を打たないように伝えておく。
- ・できるだけ、同じ力になるようにチーム分けをする。
- ・自分のチームや別のチームの友達を応援する。
- ・特に順位は付けなくてよい。
- ・全員交代して早く終わったチームは、別のチームの応援をする。
- ・どうしても勝敗にこだわってトラブルになってしまう子供がいるときは、リレーでなく個人のチャレンジタイムとする。
- ・苦手な子供がいてリレーにすることによって、鉄棒運動遊びに対する意欲を失ったり、傷ついたりすることが予想される場合は、リレーでなく個人のチャレンジタイムにする。

【個人のダンゴムシタイムチャレンジ ルールの例】

- ・自分のがんばるタイムを告げる（「私は3秒がんばります」）。
- ・自分の告げたタイムに届くようにダンゴムシをする。
- ・チームの友達は応援をする。達成できてもできなくても、がんばりを拍手でたたえる。

- ツバメリレー：ツバメの横移動で往復できたら、次の友達と交代する。



【個人のツバメチャレンジ ルールの例】

- ・自分のがんばることを告げる（「私はツバメで1回横移動をします」）。
- ・自分の告げたことを達成できるようにチャレンジする。
- ・チームの友達は応援をする。達成できてもできなくても、がんばりを拍手でたたえる。

- 足抜き回りリレー：前・後ろ1回ずつ回ったら、次の友達と交代する。



【個人の足抜き回りチャレンジ ルールの例】

- ・自分のがんばることを告げる（「僕は足抜き回りを前で一回します」）。
- ・自分の告げたことを達成できるようにチャレンジする。
- ・チームの友達は応援をする。達成できてもできなくても、がんばりを拍手でたたえる。