

小学校での運動例

リバーシ

学年 低学年以上
時間 休み時間

①ルール・内容

- 表裏で色が違う板（リバーシ）を用意する。
- 2チームに分かれ、地面に置いてあるリバーシを自分たちの色にひっくり返して、時間内に枚数の多いチームの方が勝ちになる。

②工夫

- コートのおおきさを広くしたり、人数を少なくしたり、時間を変えたりする。
- ケンケンや両足ジャンプで移動したり、手をつないで移動したりする。



子とろ鬼

学年 低学年以上
時間 朝の時間、放課後・休日

①ルール・内容

- 「鬼」と「親」を一人ずつ決める。他の子は「子」となり親の後ろに一列に繋がる。
- 鬼は、列の一番後ろの子をタッチする。親は両手を広げて、鬼が子に近づけないように守る。鬼にタッチされた子が鬼になり、鬼は親になる。

②工夫

- 親の後ろに一列に繋がる子の人数を増やす。
- 鬼の後ろに繋がる列を作り、親と鬼の列で互いに、相手の子をタッチする。



いけ・こい

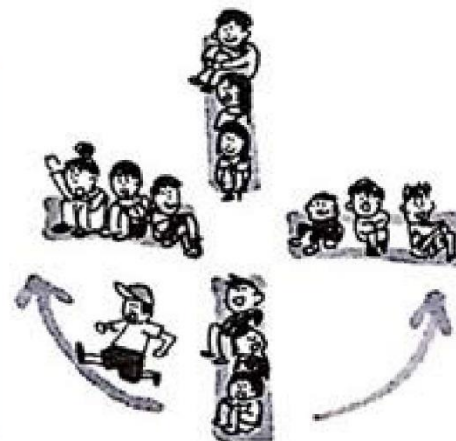
学年 低学年以上
時間 休み時間

①ルール・内容

- 鬼を一人決め、それ以外は4チームに分かれて十字に並ぶ。
- 鬼は、列の一番後ろの人にタッチをし、「いけ」もしくは「こい」と叫ぶ。
- 「いけ」→鬼と反対方向、「こい」→鬼と同じ方向に走り、元の列に並ぶ。最後の人が次の鬼になる。

②工夫

- スタートの姿勢を変える。
- 走り方を変える。



天大中小

学年 低・中学年
時間 休み時間

①ルール・内容

- 各チーム4人程度に分かれ、真ん中の線に入るとアウトとする。
- 1分間、片手でワンバウンドのボールをはじく。
- アウトになると天の人は、一気に小に、その他は小に向けて移動する。最後に天にいる人の勝ちとなる。
- 用具は、ボールは1コートに1つ準備する。

②工夫

- 天のエリアを広くする など



2方向どんじゃん

学年 中学年以上
時間 休み時間

①ルール・内容

- 2チームに分かれ、正方形のコート上を走って移動する。
- 相手チームの子と手を合わせてじゃんけんし、勝ったら進め、負けたらスタートに並び直す。
- 自分の前の人を負けたらすぐに出発する。
- 用具は、10m程度の正方形のライン、コーン2つ、得点に使う赤球等を準備する。

②工夫

- 真ん中にも線を引き、3方向にする。



ボールギャザー

学年 中学年以上
時間 休み時間

①ルール・内容

- 4チームに分かれ、真ん中のフープにあるボールか、他チームのフープにあるボールを自分たちのフープに持ってくる。
- 先に3個ボールを集めたら勝ちとなる。
- 用具はフープを5本、ボールを8個程度用意する。

②工夫

- スキップしたり、友達と手をつないで走ったりするなどの、移動の仕方を工夫する。



ペアストレッチ

学年 小学校・中学校
時間 授業、放課後・休日

①ルール・内容

- A.「じゃんけんおひらき」
→2人で向かい合う。じゃんけんをし、負けたらおひらきで足を広げていく。
- B.「後ろでタッチ」
→背中合わせになって少し間を空けて立つ。
2人同時に体をひねったり、頭の上や体の下に反ったりしながら、リズムよくタッチをする。

②工夫

- A.足を横だけでなく、前後や斜めに開く。
- B.手を見たり、交差したりしてタッチする。

A.「じゃんけんおひらき」



B.「後ろでタッチ」



小平市教育委員会のホームページでは、個人で体を動かしたり、友達と関わりながら体を動かしたりして、楽しみながらできる運動例や取組例を紹介しています。児童・生徒の運動習慣の定着と運動意欲の向上にご活用ください。

