

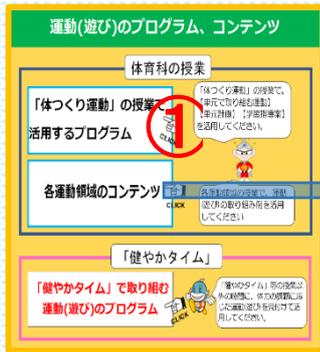
運動(遊び)のプログラム,
コンテンツ

各運動領域のコンテンツ

各運動領域の運動(遊び)の取組例を見ることができます

各運動領域のコンテンツの使い方

- ① 各運動領域のコンテンツをクリックします。
- ② 学年、運動領域ごとに運動(遊び)の取組例を整理しています。目的の運動領域の内容をクリックして内容を確認します。



各運動領域のコンテンツのシート

学年	コンテンツ	掲載内容
体づくり運動	体ほぐしの運動	馬跳び 2人の馬跳び返し 連続馬跳び 体ほぐしの運動の
	体の動きを高める運動	体の柔らかさを高めるための運動 巧みな動きを高めるための運動 力強い動きを高めるための運動 動きを継続する能力を高めるための運動
マット運動		側方倒立回転 いろいろな倒立 立てて横割の跳し
		ゆりかご 2人・3人で 肩倒立から懸垂立ち
器械運動		技の組み合わせができるまで 回転技につなげる動き 宙転
		つなぎ技・バランス技 難技前転・宙転 後転・全周技

高学年の「体ほぐしの運動」の例

運動名	ねらい	運動の行い方
二人組ストレッチ(多様)	自分や仲間や体の柔らかさに関心をもたせ、関節を伸ばす心構えを身に付け、体の柔らかさを高めることができる。	2人組で、心身をともにリラックスした状態で、痛みを感じない姿勢を保持させる。
ボール遊び	仲間との関わりの中で、相手への方向性を考えたり、けんけんやけんけんを繰り返して、仲間とある程度で運動が楽しめるようになり、リズム感やリズムに慣れることができる。	2人組で行い、ボールをくわえとボールになる体になる。お互いがタイミングが合うように、ボールを落とさない。
		音楽に合わせてけんけん、半椅子に音楽に合わせてけんけん、半椅子をくわえたりに変化をつける。

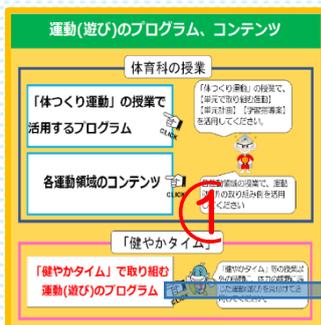
運動(遊び)のプログラム,
コンテンツ

「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラム

条件に応じた運動(遊び)のプログラムを作成できます

「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラムの使い方

- ① 「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラムをクリックします。
- ② 運動領域や体力要素等の条件を選択します。赤枠内は、必ず選択します。(※それ以外の条件は選択しなくても、プログラムが提示されます。)
- ③ 検索するをクリックします。条件に応じた運動(遊び)のプログラムを提示します。
- ④ 提示したプログラムは、「健やかタイム」や休み時間、家庭学習で取り組むように児童にはたらきかけましょう。付録Aで印刷し、児童に配付することもできます。



「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラムのトップページ

1人	体育館	1分	なし
2人	運動場	3分	有り
小グループ	6m程度	5分	
大グループ	10m程度	10分	

検索する

