

運動あそび・運動事例集

運動あそび・運動事例表の使い方

1 運動の効果

各運動を行うことによって得られる主な体力的効果を体力の要素別に○印で表しました。

なお、表中の各体力要素は以下のような能力を意味しています。

筋力：この中には二つの筋力的要素が含まれます。

- ① 筋力：主にゆっくりとした収縮によって発揮される力（押す・引く）
- ② 瞬発力：瞬時的な収縮によって発揮される力（投げる・跳ぶ）

持久力：この中には筋持久力と全身持久力の二つが含まれます。

- ① 筋持久力：持続的に筋運動を続ける能力（持久懸垂・斜め懸垂・腕屈伸）
- ② 全身持久力：呼吸循環系の機能が主に関与し、長く全身運動を続ける能力（持久走・遠泳）

敏捷性：体の位置・方向・姿勢などを素早く変化させる能力。（短距離走・ジグザグ走）

巧拙性：この中には自己の体と手具・用具等の操作能力が含まれます。

- ① 全身的巧拙性：全身を巧みに操作することのできる能力（器械運動・ボール運動におけるボディコントロール）
- ② 小筋的巧拙性：ボール短なわ等の手具を手や足で巧みに操作する能力（短なわとび・サッカーのドリブル）

平衡性：自己の体位を調整する能力で、静的バランス（片足バランス・倒立）と動的バランス（一本橋渡り）が含まれます。

体位感覚：指導用語として使われるもので、自己の体の方向、位置などを正しく意識できることと、その体位に対応できる能力を意味します。具体的には逆さ感覚、回転感覚、高所感覚、方向感覚のような能力が含まれます。

リズム感：示されたテンポやアクセントで再現的動作を可能にする能力。（音楽に合わせて正しく歩いたり、いろいろな動作をする）

タイミング：他人の動きや物体（ボール、なわ）の動きに応じて、自己の体をタイミングよく動かすことのできる能力。（ボールゲームの中なの対人動作、長なわ跳び）

柔軟性：関節の可動性と体を柔軟に動かせる能力。（開脚前転・開脚後転・ブリッジ）

2 活用方法

各運動には、簡単な図解と方法の説明、発達特性や技術の系統性を考慮した低・中・高学年の目安、各運動で主に養われる体力などが分かるようにしてあります。準備運動、導入段階の補強・補償運動や興味・関心を喚起させる運動として実施してください。

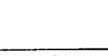
レベルの「低」は低学年、「中」は中学年、「高」は高学年、「全」は全学年、「特」は特に進んだ段階というように対象学年の目安を表しました。

また、いくつかの運動を組み合わせることにより主運動と関連の深い効果的な指導が期待できます。

3 運動の方法

表の「運動の方法」欄にある上向きの矢印「↑」は、運動欄に掲げた運動をより高度にした運動を意味する。下向きの矢印「↓」は同様に、よりやさしくした運動を意味しています。

運動		分類		身体的効果								運動の方法	
		番号	レベル	筋力	持久力	敏捷性	巧拙性	平衡性	体位感覚	リズム感	タイミング	柔軟性	
歩く・走る・跳ぶ運動													・本表の各運動を単独で扱う場合は、学習者の実態に応じて距離、速さ、回数等の目安を定める 組み合わせで扱う場合は、組み合わせリレーや音楽の利用が有効である
「はう、歩く」													
あざらし		1	低	○									両腕だけで歩く
犬歩き		2	低				○	○					四足で、手の平を地床につけて歩く
くも歩き		3	中	○			○						上向きの四足で、胴体を上げて歩く
あひる歩き		4	中	○									ひざを深く曲げ両手を後ろに組んで歩く
尺とり虫		5	中	○									両ひざを伸ばしたまま両手に引き寄せる
正常歩き		6	中				○		○				よい姿勢でサッサと歩く
背のび歩き		7	中	○			○						一歩一歩伸び上がりながら歩く
つま先歩き		8	中	○			○						背伸び姿勢でつま先立ちのまま歩く
「走る」													
かけ足		9	低		○	○							方向・速度を変えて、はずむように走る
犬走り		10	低				○	○	○				四足で、素早く走る
もも上げ走り		11	中	○			○						ももを引き上げ、はずむように走る
後ろけり走り		12	中	○			○						足を後ろにけり上げながら走る
片腕回し走り		13	高				○		○				片腕をおおきまわしながら調子よく走る
「跳ぶ」													
けんけん		14	低	○			○						片足けんけんで素早く・大またで跳ぶ
スキップ		15	低				○		○				リズムに合わせて調子よくスキップする
うさぎとび		16	中	○					○				両足両手を使って、うさぎのように跳ぶ
大また連続とび		17	中	○									片足ずつ交互につき、大またで跳ぶ
両足連続とび		18	中	○									両足をそろえて素早く・大きく跳ぶ
片足とび		19	高	○									片足で踏み切って遠く・高く跳ぶ
両足とび		20	高	○									両足で踏み切って遠く・高く跳ぶ
ひねりとび		21	高	○				○					両足で跳び、空中で1回ひねって着地

運動	分類	身体的効果								運動の方法		
		番号	レベル	筋力	持久力	敏捷性	巧み性	平衡性	体位感覚		リズム感	タイミング
体ならし・体つくりの運動 (1)												この表に掲げた体操は、号令によって行ってもよいが、音楽に合わせて動きを工夫しながら行うと一層楽しくできる
「はずむ」												
両足とび 	1	全	○							○		肩の力をぬき、その場で両足でとぶ
左右開閉とび 	2	全	○							○		両足を横に開閉しながらとぶ
その場かけ足 	3	全	○							○		その場ではずむようにかけ足する
前振りとび 	4	高				○				○		二拍子とびで、一方の足を後一前と振りながらとぶ だんだん足を高く上げる
腕の横一上振り左右開閉とび 	5	中高	○							○	○	両腕を横一上と振りながら、両足左右開閉とびでとぶ
腕の横一上一前一下その場かけ足 	6	高				○				○		その場でかけ足をしながら、両腕を横一上一前一下と上下する 四、二、一拍子で
ひじ・ひざタッチとび 	7	高								○	○	もも上げとびをしながら、右肘で左膝、左肘で右膝にタッチする
足裏タッチとび 	8	高								○	○	交互に足を後ろにけり上げながら、右手・右足裏または右手・左足裏とタッチする
「伸ばす、曲げる」												
りんごとり 	9	低								○		高い木のりんごを取るつもりで背のびをしながら手を交互に高く伸ばす
空気の抜けた人形 	10	低				○				○		伸びた姿勢から脱力しながら一気に縮む
まげまげぴーん 	11	低								○		両手を地床につけたままで、膝を二呼吸ずつ屈伸する
ねこのあくび 	12	全								○		四つんばいで背を丸めた姿勢からあごを床にするようにして前に出し体を反らす
指何本？ 	13	全	○							○		後方に立った者が手を自分の肩、腰、ひざ、足の高さへと下げ、指の数を当てさせる
開脚ひざ伸ばし 	14	全								○		左右開脚で足を交互に曲げ伸ばしする
体の前後屈 	15	全								○		腰に手を当てたり、腕の振りを利用して体を大きく前後に曲げる
体の側屈 	16	全								○		両手を上に伸ばして手を組んだり、腕の振りを利用して体を大きく横に曲げる
体の斜前屈 	17	全								○		大きく開いた左右開脚立ちで体を斜め前に交互に曲げる
長座前屈 	18	全								○		長座で両手をあごにつけて肘を脚につけたり、あごを脚につけたりする
開脚座前屈 	19	全								○		開脚座で上と同じようにして肘を床につけたり、額を床につけたりする
開脚座側屈 	20	全								○		開脚座で左右交互に体側または胸を脚につける
膝立ブリッジ 	21	中高	○							○		膝立で腰に両手を当て体を後ろに反らせ、頭が床に触れたら起こす
「振る・回す」												
腕の内外回旋 脚の屈伸 	22	中高				○				○		両腕で内回し外回しを交互に行い、腕の動作に合わせて足を半屈伸する
腕の前横振り一前後回旋 	23	中高				○				○		両腕を前一横に振り、次に前回し、同様に前一横振り一後ろ回しと交互に行う

運動		分類	身体的効果							運動の手法			
体ならし・体づくりの運動 (2)		番号	レベル	筋力	持久力	敏捷性	巧み性	平衡性	体位感覚	リズム感	タイミング	柔軟性	
腕の前回旋一側開		24	中高									○	両腕を前回してから胸の高さで側後方に強く開く
腕の前後振り・体の前後屈		25	中高									○	腕を上から下後方に振りながら体を前に曲げ、腕を上後方に振って体を後屈する
腕の横振り・体の側屈		26	中高									○	両腕を左右に振ってから体を横に大きく曲げ、反対側も同様に行う
上体の横振り・体の回旋		27	中高									○	上体を脱力しながら左右に振り、その振りを利用して体を大きく回旋する
足の前振り上げ		28	中高									○	片足ずつ交互に大きく前上に振り上げるまたは振り上げ足の下で両手をたたく
「ひねる」													
上体ひねり		29	中高									○	開脚立ちで上体を左右にひねる
体前倒上体ひねり		30	高									○	開脚立ちで上体を前に倒しながら体をひねり右手で左足に触れ、交互に行う
後ろひねり		31	高	○								○	開脚立ちで体を後ろに曲げながらひねり右手で左かかとに触れ、交互に行う
「支える」													
腕立て伏臥脚の屈伸		32	中高	○									腕立て伏臥で足の屈伸を交互に反復する
腕立て伏臥脚の開閉		33	高	○									腕立て伏臥で足の左右開閉を反復するまたは前後開閉で行う
くも歩き一片足上げ		34	中高	○									1, 2, 3, 4とくも歩きたら5, 6, 7, 8, と片足を上げ、次のくも歩きの後に他の足上げ
ろばけり足打ち		35	中高	○					○				腕立てで両足をけり上げ、逆さ姿勢で両足を打つ何回打てるか?
「二人組」													
肩入れ		36	高									○	左図のように組んで互いに相手の肩を押し合う手を入れ替えて行う
横引き曲げ		37	高									○	互いに組んだ手を引き合いながら体を真横に大きく曲げる
背負いかつき		38	高									○	背合わせで腕を組んで立ち、交互に前屈と後ろ反りを行う
ひざ曲げ上体起こし		39	高	○									ひざを曲げたあおむけ姿勢で両手を頭の後ろに組み、上体を起こす
伏臥上体起こし		40	高	○									伏臥姿勢から上体を起こし数秒維持する

運動		分類	身体的効果							運動の方法			
力試しの運動 (1) (自分ひとりの力で)		番号	レベル	筋力	持久力	敏捷性	巧み性	平衡性	体位感覚	リズム感	タイミング	柔軟性	・本表の運動は、「できない」を「できる」ようにし、できたら、より長く、より上手に、より柔らかく等、課題を高めるようにする
「力強さ」													
コンパス		1	低	○									足先を中心に両手を移動して円を描く
腕立て腕屈伸		2	中	○									腕立て伏臥で腕を屈伸する(できない子はひざを地床について)
片足立ち前倒		3	中	○									片足立ちから前倒し、安全に腕で支える
「柔らかさ」													
ささ舟		4	低									○	仰向けに寝て、足先を床につける
ゆりかご		5	低									○	伏臥姿勢で後ろに反り、足首をつかむ
ブリッジ		6	中	○								○	仰向け姿勢からブリッジをつくる
開脚座前屈		7	中									○	両足を大きく開き体を深く前に曲げる
「バランス」													
かえる逆立ち		8	中	○				○	○				両ひじの上にひざをのせ、バランスをとる
背支持倒立		9	中	○				○					足先をできるだけ真上にまっすぐ伸ばす
かべ倒立		10	中	○				○	○				壁に寄りかかって倒立する
片足バランス		11	高					○					片足立ちでいろいろなポーズのバランスをとる
V字バランス		12	高	○				○					手と足を床から上げてV字姿勢を保つ
倒立歩行		13	高	○				○					倒立で一定距離を歩く
倒立静止		14	特	○				○					倒立で一定時間静止する

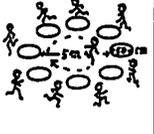
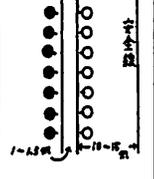
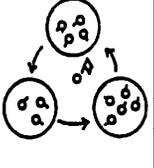
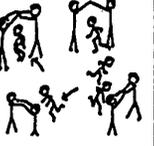
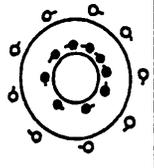
運動		分類		身体的効果							運動の方法		
		番号	レベル	筋力	持久力	敏捷性	巧み性	平衡性	体位感覚	リズム感	タイミング	柔軟性	
力試しの運動 (2) (友だちと組になって)													・本表の運動のうち、15、16、21、23の運動は、ジャンケンと組み合わせ、16であれば負けた者は手押し車で歩くなどすると、より興味深くできる
「力強さ」													
手押し車		15	中	○									補助者は実施者の足首をつかむ、実施者はできるだけ体をまっすぐに保ち歩く
人力車		16	中	○									補助者は相手に合わせて歩く
腕ジャンケン		17	高	○									グーは両腕を閉じ、チョキは腕を前後に開き、パーは腕を左右に開く。
腕かけ運び		18	高	○									互いにひじをかけ、両わきの二人が運ぶ
材木おこし		19	高	○									一人が寝ている相手の首の部分を持って起こす 相手は体をまっすぐに保つ
材木運び		20	高	○									二人が寝ている相手の首と足首の部分を持って運ぶ 運ばれる者は体をまっすぐに保つ
おんぶ歩き		21	高	○									おんぶして一定距離を歩く
おんぶジャンケン		22	高	○									おんぶされている者同士がじゃんけんをし負けた組が相手の二人をおんぶする
背合わせかつぎ		23	高	○									背合わせかつぎで一定距離を歩く かつがれている者は足を水平の高さに保つ
押しくらまんじゅう		24	中	○									数人が背合わせで組み、円の中で互いに押し合い、円から足が出た者が負け
しゃがみ平均くずし		25	中	○				○					しゃがんだ状態で互いに両手で相手を押す、バランスをくずした者が負け
片足ずもう		26	中	○									一方の足首を持って互いに押し合い、足を離したり倒れた者が負け
押しずもう		27	高	○									円または一定距離内で押しずもうをし、押し出した者が勝ち
すもう		28	高	○									ルールに従ったすもう
「バランス」													
補助倒立		29	中	○				○					一人または二人の補助者による倒立
「素早さ」													
反復馬とび		30	中	○	○								20～30秒間に何回飛び越せるかを競う 馬になった者は両手をひざに当てる

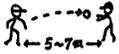
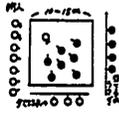
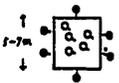
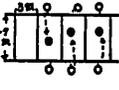
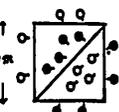
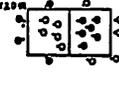
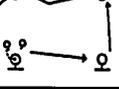
運動		分類	身体的効果							運動の方法				
		番号	レベル	筋力	持久力	敏捷性	巧み性	平衡性	体位感覚	リズム感	タイミング	柔軟性		
ボールを使った体づくり運動 (1)													・本表の1～5の運動は、全身を使って投げ、徐々に二人間の距離を伸ばす ・7、8の運動では、20～30秒間に何回できるかという目安を与えてやるとよい	
「投げるー捕る」														
片手投げ		1	低	○									片手で遠くまたは正確に投げる	
頭上投げ		2	中	○									体の反りを利用して遠くへ投げる	
また下投げ		3	中	○								○	上体の振り下ろしを利用して投げる	
背面投げ		4	中	○								○	上体の前倒を利用して投げる	
ジャンプスロー		5	高	○		○							ジャンプの頂点で投げる	
投げ上げー転向捕り		6	高			○		○					真上に投げ上げ、1回またはそれ以上横回転して捕る	
長座・投げ上げー捕り		7	高			○	○						長座姿勢で投げ上げ、立ち上がって捕る(できない子は手をついて立ち上がってもよい)	
仰臥・投げ上げー捕り		8	高			○	○						仰臥姿勢で投げ上げ、立ち上がって捕る(できない子は手をついて立ち上がってもよい)	
「つく」														
はずみつき		9	中	○			○						ボールの弾みに合わせて脚をはずむように屈伸する	
歩きつき		10	中				○						ボールの弾みに合わせて脚をはずむように屈伸させながら歩く	
かけ足つき		11	高				○	○					ボールをつきながら走る	
スキップつき		12	高				○						ボールをつきながらはずむようにスキップする	
足裏ドリブル		13	高				○						足裏でボールを続けてつく 右足で10回→左足で10回左右の足で交互に10回	
たたきつけー転向とり		14	高	○		○							ボールを真下にたたきつけ、1回またはそれ以上横回転して捕る	
ボールつき・くぐり		15	高			○				○	○		3回目ごとに一人がボールの下をくぐり抜ける 次第に2回目、1回目にくぐる	

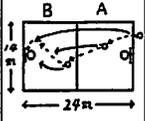
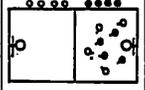
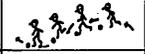
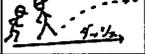
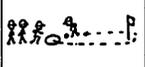
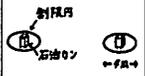
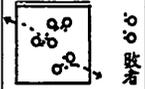
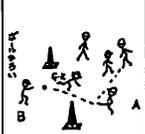
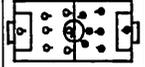
運動		分類	身体的効果							運動の方法		
		レベル	筋力	持久力	敏捷性	巧み性	平衡性	体位感覚	リズム感	タイミング	柔軟性	
ボールを使った体づくり運動 (2)												・16～23の運動は、リズムカルに大きく動く 一連の体操として組み合わせて実施してもよい ・18～21は、二人間の距離を十分にとる
「手渡す」												
8の字回し		16	高	○							○	上体の上下振りを伴いながら左右のひざ周りを2回ずつ交互に回す
仰臥・手足渡し		17	高	○							○	両足でボールをつかんで頭の後方に置き、そのボールを両手でもって体を起こす
横渡し		18	高								○	1で互いに体を内側に曲げてボールを手渡し、2で互いに体を外側に曲げる
ひねり渡し		19	高								○	互いが後ろ向きに立ち、上体を後方にひねってボールを両手で受け渡す
上一下渡し		20	高								○	互いに後ろ向きに立ち、上(後屈)と下(前屈)でボールを手渡し
上下渡し		21	高								○	一方はまた下からボールを手渡し、他方は後屈して上からボールを受け取る
「置く、とる」												
長座・足先置き		22	中								○	1でボールを足先に置き、2で腰前に戻す
開脚座・足先置き		23	中								○	開脚座で、1でボールを左足先に置き、2で体前に戻し、3で右足先に置く
ボールとり競争		24	高		○							4人が四角に立ち、合図で右角のボールを1回に1つずつできるだけ多く集める
「転がす・他」												
長座・体周囲転がし		25	高								○	長座で体の周りにボールを転がす ひざを曲げないようにする
開脚座・体周囲転がし		26	高								○	開脚座で体の回りにボールを転がす
V字座・体周囲転がし		27	高	○								V字バランスをしながら体の周りにボールを転がす
腕立て・胸下転がし		28	高	○								相手が転がすボールが胸下を通る時腕を伸ばし、直後に曲げ、これを反復する
伏臥・胸下転がし		29	高	○								ボールを胸下で転がすのに合わせて上体を上下する 補助者は足首を押さえる
寝ころびボールよけ		30	高	○	○							両脇の者が転がしたボールを寝たままよける 体のどこを上げてよい
整列ゲーム		31	中高		○							合図で各班の一人が他の班のボールを投げ、自分のボールを捕った者の前に早く並ぶ

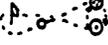
運動		分類		身体的効果							運動の方法		
なわを使った運動 (1) (短なわとび)		番号	レベル	筋力	持久力	敏捷性	巧み性	平衡性	体位感覚	リズム感	タイミング	柔軟性	・短なわとびは、リズムとび、組み合わせ連続とび、持久とび等によって興味を持って意欲的に取り組ませることができる ・個人やグループでも楽しくできる
「リズムなわとびの基本ステップ」													
両足とび		1	低				○			○			両足をそろえてとぶ
左右開閉とび		2	低				○			○			両足を左右に開閉しながらとぶ
前後開閉とび		3	低				○			○			両足を前後に開閉しながらとぶ
かけ足とび		4	低	○			○			○			その場または移動しながらかけ足でとぶ
横ふりとび		5	中				○			○			左右の足を交互に横に振りながらとぶ
二拍子とび		6	中				○			○			片足で2回転ずつ交互にとぶ
二拍子十字とび		7	高				○			○			二拍子とびで、左・右・前・後と十字を描くようにとぶ
前ふりとび		8	高				○			○			二拍子とびで、一方の足を後一前と振りながらとぶ
もも上げ2回とび		9	高				○			○			二拍子とびで、一方の足のもも上げ下ろしを2回繰り返しながらとぶ
後ろけり2回とび		10	高				○			○			二拍子とびで、一方の足を2回後ろへけり上げながらとぶ
横ふりあげとび		11	高				○			○			二拍子とびで、左右に片足を高く振り上げながらとぶ 返しとびに向いている
「短なわとびの腕の基本動作」													
(一重とび・二重とび共通)													
順とび:前まわし		12	低中	○	○	○				○			両手を体側に構え、前回旋でとぶ
順とび:後ろ		13	低中			○	○			○			両手を体側に構え、後ろ回旋でとぶ
あやとび:前		14	低中			○	○			○			腕は順と交差を交互に行い、前回旋でとぶ
あやとび:後ろ		15	低高			○	○			○			腕は順と交差を交互に行い、後ろ回旋でとぶ
交差とび:前		16	中高			○	○			○			腕は交差したまま、前回旋でとぶ
交差とび:後ろ		17	中高			○	○			○			腕は交差したまま、後ろ回旋でとぶ
側振あやとび:前		18	中高			○	○			○			右体側1回転—体前交差—左体側1回転—体前交差を前回旋でとぶ
側振あやとび:後ろ		19	中高			○	○			○			右体側1回転—体前交差—左体側1回転—体前交差を後ろ回旋でとぶ
向きかえとび:前—後		20	中				○			○			なわの回転は同一方向で、体の向きが1回転ごとに前—横—後ろと変わる
向きかえとび:後—前		21	中				○			○			後ろ回旋から始め、後ろ—横—前と変わる
回転とび		22	中特			○	○			○			なわは同一方向の回転で、体の向きを前—横—後—横—前と同一方向に回る

運動		分類		身体的効果							運動の方法		
		番号	レベル	筋力	持久力	敏捷性	巧み性	平衡性	体位感覚	リズム感	タイミング	柔軟性	
なわを使った運動 (2) (短なわ、長なわ、他)													・二人またはグループで行うなわとびでは、仲間がとびやすいようになわをまわすこと、とべない者には仲間同士で教えあうことを指導する
リズムかえしとび		23	特				○						足下を通さないで体の後ろ左右に振りながらステップでリズムカルにとぶ
「短なわ二人とび」													
横並び交互とび		24	高				○						二人が左図のように位置し、一方が4回とんだら他方が間を開けずにとぶ
「長なわとび」													
大波小波		25	低								○		「大波小波」の歌に合わせてとぶ
回旋とび		26	中				○				○		回っているなわに外から入り、一定回数とんだら出る
長なわスピードとび		27	高		○	○						○	グループごとに1分間に何人とべたかを競う
「複なわとび」													
長短なわとび		28	高				○					○	長なわの回旋に合わせて短なわでとぶ
「その他」													
隊列足きり		29	高				○					○	長なわで足をすくわれないようにタイミングよく飛び越す
隊列足・頭きり		30	高				○					○	一本目のなわでは飛び越し、続2本目のなわではなわの下にかがむ

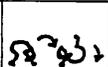
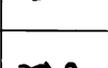
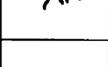
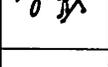
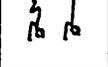
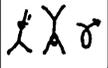
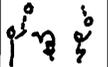
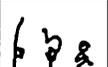
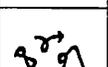
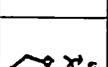
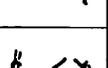
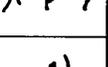
運動		分類	運動の方法
鬼遊び・ゲーム		番号 レベル	<ul style="list-style-type: none"> ・鬼遊びやゲームでは、きまりを守ってみんなが楽しく遊べるように指導する ・さわり鬼や手つなぎ鬼では、逃げてよい範囲をあらかじめ約束しておく
場所取り鬼		1 低・中	<p>円の数より一人多い人数で行う 鬼は円の内側を他の者は外側を音楽やタンバリンに合わせて回る 教師の笛の合図で素早く近くの円の中に入る 入れなかった者は鬼になり、同時に入った場合はジャンケンで決める 教師の合図の変わりに鬼が円に入ったのを合図としてもよい ↑けんといびで行う</p>
ケン鬼		2 低・中	<p>1～1.5mくらい隔てて二人1組を作って向き合って長座する 向き合った者同士がジャンケンをし、笛の合図で勝った者は負けた者を追いかけてつかまえる 後方10mくらいの所に線を引いておき、その安全線にたどり着く前につかまったら負けになる 笛の合図なしでジャンケンで勝負が決まった瞬間に追いかけるようにしてもよい また、紅白に分かれ、つかまえた数が多い組を勝ちとしてもよい ↑うつぶせに寝た上体から行う</p>
交通信号		3 低・中	<p>三つのグループをつくり、各グループごとに円の中に入る 中心にいる者の合図(笛や旗)で指示された方向で素早く移動する 合図は前もって「白旗は左回り」「赤旗は右回り」というように決めておく 移動する際、間違えて反対方向へ行こうとした者や動作のおそい者などをつかまえ、自グループへ入れる 最後に人数の多いグループを勝ちとする</p>
汽車鬼		4 低・中	<p>4～5人で1組となり、前の人肩に手をかけて連なる 歌や音楽に合わせて自由に走り、他の組と会ったら先頭の者同士がジャンケンをする 負けた組は勝った組の最後尾につく 続いて走り回り他の組とジャンケンをする 一定時間または最後の1組になるまで続け、人数の多い組を勝ちとする 体育館ではライン上を走るとよい</p>
宿かり鬼		5 低・中	<p>3人1組の組をいくつか(クラスの人数により全体を1～2群に分ける)つくる 3人組のうちの二人が手をつないでアーチ(宿)をつくり、その中に他の一人が入る 教師の合図があったら素早く宿を変える 鬼はどこへでも入れるが、他の者は一度入った宿に入ってはいけない 宿に入れなかった者が次の鬼になる</p>
パートナーさがし		6 低・中	<p>二人1組のパートナーを前もって決めておく 音楽や歌に合わせて円の内側と外側に分かれてそれぞれ反対方向に回る 教師の笛の合図で互いのパートナーを探し、一緒になった組から腰を下ろす 一番遅かった組は減点1で帽子を白から赤に、2回目にビリの時は減点2で帽子を脱ぎ、3回目では減点3でその組は外に出る 運動量を多くしたい時は円を大きくする</p>

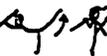
運動		分類	運動の方法
ボールゲーム・ボール運動 (1)		番号 レベル	・ゲームでは、きまりを守り、勝敗に対して正しい態度ができるようにする またグループ内で教え合って協力して活動し、味方の失敗を責めたりしないように指導する
「ドッジボール型」			
投げっこ受けっこ		1 低	上から下から、いろいろな投げ方で相手の胸をめがけて正確に投・捕する慣れてきたら1分間の投捕の数を競う
うさぎがり		2 低・中	狩人チームの一人がコートに入り、コート内のウサギにボールを当てる 狩人は何歩歩いてもよいが、ボールがコート外に出たらタマ切れで次の狩人とすぐ交代する ウサギは逃げるのみでボールを受けることができない 攻守交代で行う 一定時間(2~3分)に当てた回数を競ってもよいし、全部のウサギに当てるのに要した時間(全滅戦)で勝負を決めてもよい
正方形ドッジボール		3 低・中	6人对6人 外野の者は内野の者にボールを当てる。一定時間(2~3分)に当てた数が多いチームが勝ち 内野はボールを受けてもよい 1回受けられたら当てた得点が1点減る
ミニドッジボール		4 中	2対1でボール当てをする 内野は逃げるのみ 一定時間(2~3分)に当てた数を競う コートを二つ分使って3対3で行う 内野はボールを受けてよい 1回受けられるごとに得点は1点減となる
対角線ドッジボール		5 中	左図のように正方形の対角線をはさんでドッジボールを行う ↓三角ドッジボール 3対3 一定時間で攻守を交代
方形ドッジボール		6 中	1チーム15人前後 各チーム外野と内野に分かれ、外野が相手の内野に当てると内野に入れる 一定時間(5~6分)で内野の多い方が勝ち
「バスケットボール型」			
ドリブルボールはじき		7 中・高	ボールをドリブルしながら互いに相手のボールをはじく 3人が1組になり、そのうちの二人が対戦し、他の一人が審判をする 3人でリーグ戦を行い、同順位同士の新しい組を作り戦う
バケットボール		8 中	ポートボールと同じ方法でゲームをするが、ゴールマンは手でボールを受け替る代わりにポリバケツでボールを受ける
シュートゲーム		9 高	3人1組で1個のボールを使用し、1分間に何ゴールできるかを競う リバウンドボールを素早く取って、よい角度からシュートする
ドリブルシュートゲーム		10 高	前の者からドリブルシュートをし、ボールがリングまたはボードに当たった瞬間に次の者がスタートする 一定時間(2分)に何ゴールできたかを競う
パスシュートゲーム		11 高	二人1組となり、パスをつないで全部のリングにシュートを成功させ、スタート地点に戻ってくる 早く戻った順に並ぶ クラス全員で一斉に実施する

運動		分類	運動の方法
ボールゲーム・ボール運動 (2)		番号 レベル	・ゲームのルールは、最初は必要最小限の約束とし、その後のゲーム内容に合わせて必要なルールを決めるようにした方が、子どもたちの実態にあったゲームができ、子どもたちの興味・意欲を高める
「バスケットボール型」			
フォーメーションゲーム		12 高	3~4人1組になり、A側エンドライン外からのスローインでスタートし、全員でパスをつないでB側ゴールへシュートする シュートが成功したら、B側エンドライン外からスローインしてA側ゴールまでパスをつないでシュートする これを1~2分繰り返す、何ゴールできたかを競う ディフェンスはなし 同コート内で2~3チーム入り乱れて行ってもよい その場合、他チームの者を的と仮想し、まわりをよく見てぶつからないように移動しながらパスをつなぐ 兄弟チームを作り、互いに応援させる ↑ディフェンスを1~2名入れ、カットされたら1点減点とする
バスケットボール		13 高	やさしいルールによるバスケットボール 1チームを6~8人とし、3対3(2分)、4対4(3分)で行い、半数を兄弟チームとして応援や動きを観察させるとよい ↑5対5
「サッカー型」			
ドリブル遠足		14 低・中	先頭の後についてドリブルする 笛の合図で先頭を交代する
天国と地獄		15 低	Aはできるだけ遠くへボールをキックするBはダッシュしてボールを取りに行き、ドリブルして戻る これを交代して行う
ドリブルリレー		16 低・中	ドリブルによる折り返しリレーをする ↑ジグザグドリブルリレー:各チームが2~3m間隔で1列に並び、その間をドリブルする 先頭から順に行い、自分の位置に戻ったら次にパスする
シュート競争		17 低・中	回数を決めて、ゴールまたはハードルにシュートし、各チーム何本成功したかを競う ↑PK合戦を行う
ドラゴンサッカー		18 中	1チーム8人(前半4対4、後半4対4) 相手のカンにボールを当てた回数が多い方が勝ち 時間は3~4分で交代する 制限円内には誰も入れない
交通安全		19 中・高	一人1個のボールをドリブルし、他の者やボールにぶつからないようにコート内をドリブルする 笛の合図「ピッ!」でストップ、「ピー」でドリブルを繰り返す 左右の足の内側、外側、裏側を意識して使ってドリブルする
交通戦争		20 中・高	ボールをキープしながら相手のボールをコート外にけり出す ボールが出た者は負けて外に出る 最後の一人になるまで競う
1対1サッカー		21 中・高	中央線上にボールを置き、「1、2の3」で向かい合った二人でボールを取り合い、相手方のハードルをゴールにして1対1でシュートが決まるまで勝負する 個人単位で3回戦、または一定時間の団体戦(紅白対抗)としてもよい ↑2対1、2対2
3対2ゲーム		22 高	Aチームの3人は、パスをつないでシュートが成功するまで攻撃する ゴールしたら、Bチームが反対から攻める ボール拾いと守備の者は随時交代してよい (シュートの高さは、ゴールキーパーが手を上に伸ばした高さ以下とし、これは審判が判定する)
サッカー		23 高	やさしいルールによるサッカー コートの大きさに応じた人数(1チームを6~8人程度)で行う 時間は、前・後半各6分~8分程度

運動		分類	身体的効果							運動の方法				
		番号	レベル	筋力	持久力	敏捷性	巧み性	平衡性	体位感覚	リズム感	タイミング	柔軟性		
陸上運動													・陸上運動は、短時間で全力を発揮する運動が多いので、一つの運動を長く続けることは避け、異種の運動(走と跳)や多種目(鉄棒運動)と組み合わせる	
「かけ足遊び、短距離走」														
トップ入れ替え走		1	中高	○	○								4～5人のグループでリーグ戦形式で競走 上位と下位リーグの最後と1位を入れ替える	
「障害走」														
ゴムハードル走		2	中	○	○	○							数本のゴムひもをまたぎ越し、全力で走る	
ハードル走		3	高	○	○	○							数個のハードルをまたぎ越し、全力で走る	
「リレー」														
置き換えリレー		4	低	○	○								走って行って台上の紅白玉を、隣の台に置き換えて折り返す そしてリレーを行う	
リレー		5	高	○	○								バトンタッチやコーナートップを含んだリレー	
「幅跳び遊び、走り幅跳び」														
立ち3段跳び		6	高	○									脚のバネを利用し、腕を大きく振り上げて、跳ねるようにしながら三歩で跳ぶ	
「持久走」(関連:体づくり運動)														
時間走		7	全	○	○								学年に応じて5～10分位を自分のペースで走り通す 個人の目標距離を決める	
クロスカントリー		8	全	○	○								上り下りのある地形や固定施設等を利用して一定の時間又は距離を走り通す	

運動		分類		身体的効果							運動の方法		
		番号	レベル	筋力	持久力	敏捷性	巧み性	平衡性	体位感覚	リズム感	タイミング	柔軟性	
とび箱遊び とび箱運動													とび箱運動では、一つの運動ができれば、台の高さを高くする、より大きなフォームで跳ぶ等によって課題を高める
「またぎ越し」													
またぎ越し		1	低				○						片足又は両足でとび越す
「踏み越し」													
片足とびおり		2	低				○						助走して台上に片足でとびのり、その足で高く又は遠くにとびおる
両足とびおり		3	低				○						助走して台上に片足でとびのり、両足でゴムひもをとび越したり遠くにとんだりする
手たたきおり		4	低				○						3と同じ要領で、空中で数回手たたきをする ↑ 頭上と足下で手たたきをする
台上とび渡り		5	低				○	○					1段の高さの台を数個並べ、その上を調子よくとび渡る
「とび上がりーおり」													
閉脚とび上がりーおり		6	低				○						腕立て閉脚でとび上がり、両手を前方について腕立て開脚でおる
台上からの前回り		7	中				○						1段の台上から前回りする
腕立てとび上がりーおり		8	中				○						助走から腕立て閉脚でとび上がり、いろいろなフォームでとびおる
「腕立てとび越しおり」													
開脚とび		9	中				○						助走から腕立て開脚でとび越す
かかえ込みとび		10	中				○						助走から腕立て閉脚でとび越す
斜め伏がとび		11	中				○						斜め45度の方向から助走し、腕立て伏が姿勢でとび越す
斜め仰向けとび		12	高				○						斜め45度の方向から助走し、仰向け片足踏みきりで片手交互つきでとび越す
腕立て水平開脚とび		13	高	○			○						腕立て開脚とびの踏みきりを強く高くけり、空中で左図のようなフォームになる
「台上回転」													
台上前転		14	高				○	○					助走から台上で前転して起き上がって着地する
台上とびこみ前転		15	特				○	○					踏みきり板を徐々に離し、とびこみ前転の要領で踏みきり台上で前転する
首はねとび		16	特	○			○	○					台上前転よりやや手を前方につき、前転の後半で後頭部と両手ではね起きる
腕立て前転		17	特	○			○	○					助走から両足踏みきりで腕立て前転をする とび箱は1段から徐々に高くする

運動		分類		身体的効果							運動の秀法		
マット遊び マット運動		番号	レベル	筋力	持久力	敏捷性	巧み性	平衡性	体位感覚	リズム感	タイミング	柔軟性	
													<ul style="list-style-type: none"> 一つの回転技ができたなら、それを続けて出来るようにする。 自分の出来る技を組み合わせた連続技に挑戦させると興味意欲が高まる
ゆりかご		1	低				○	○					背を丸め、大きく前後に揺らす
横回り		2	低				○	○					手足を伸ばして横にごろごろころがる ↑ 手足をマットに触れずに横回り
前転		3	低				○	○					手をついて前に回る
かさ回り		4	低				○	○					足や腰が伸びきらない腕立て側転
後転		5	中				○	○					手をついて後ろに回る
開脚前転		6	中				○	○			○		前転の後半で両足を横に開いて手をついて起きる ↑ 手をつかずに起きる
開脚後転		7	中				○	○			○		後転の後半で両足を横に開いて起きる
連続とび上がり前転		8	中	○			○	○					前方に軽くとび上がって前転を行い、これをなめらかに続けて行う
頭倒立		10	中	○				○					両手と額くを三角形の頂点の位置になるようについて倒立する
腕立て側転		11	中				○	○					倒立姿勢で横に回る ↑ 片腕立てで行う
ボール投げ上げ 一前転一捕り		12	高				○	○		○			ボールを投げ上げ、前転して起き上がって捕る ↓ 他者が上手に投げてあげる
倒立前転		13	高	○			○	○					瞬時倒立から前転する ↓ 補助倒立一前転
伸びつ後転		14	高	○			○	○					ひざを伸ばしたまま後転して起きる ↑ 起き上がる時片足を上に残す
跳び前転		15	高	○			○	○					助走から前上方にとび上がって前転する徐々に大きくする
腕立て前転		16	高	○			○	○					助走から腕立て前転をする
後転倒立		17	特	○			○	○					後転の途中で体を真上に押し上げ、瞬時倒立をして起きる ↑ 伸びつ後転から行う
前方宙返り		18	特	○			○	○					ウレタンマットを使用し、助走から上に強く踏みきって前方宙返りする

運動		分類		身体的効果							運動の方法	
		番号	レベル	筋力	持久力	敏捷性	巧み性	平衡性	体位感覚	リズム感	タイミング	柔軟性
棒を使った体づくり運動												<ul style="list-style-type: none"> ・本表の1~4、11の運動では、棒の両端を二人の補助者がしっかりと支える ・5~7は、力が接近している3~4人が1組でリーグ戦をすると効果的である
「ぶらさがる」												
腕曲げさがり		1	低	○								左図のようにぶら下がり、両脇の二人が一定距離または時間支える間頑張る
「支える」												
腕立て開閉		2	高	○								両わきの二人が一定回数2本の棒をゆっくり開閉し、その間がんばる
斜め腕立て屈伸		3	中	○								棒の高さは実施者の能力に応じて調節し10回程度屈伸する
斜め懸垂屈伸		4	中	○								上と同じ要領で斜め懸垂腕屈伸を行う
「押す・引く」												
押し合い		5	高	○								一定の線から相手を押し出す(急に力を抜いたりしない)
引き合い		6	高	○								一定の線に早く達するよに引き合う(注意は上に同じ)
ねじり合い		7	高	○								互いに反対側にねじり合い、棒が垂直になったら勝負あり
「曲げる・その他」												
ポートこぎ		8	中								○	開脚座で向き合い、交互に棒を引き合う
後ろ反り		9	中								○	アは補助者が棒を支え、実施者はできるだけ低く後屈する イは棒を持って行う
棒くぐり		10	高	○							○	体を反らせて棒下をくぐり抜け、できたら棒の高さを徐々に下げる
足の振り上げ		11	高								○	棒を支えに利用し、棒につかまって足を前、横、後ろに振り上げる

運動		分類		身体的効果							運動の方法		
		番号	レベル	筋力	持久力	敏捷性	巧み性	平衡性	体位感覚	リズム感	タイミング	柔軟性	
鉄棒遊び 鉄棒運動													・回転技では、1回ができたなら続けて回るように挑戦させる ・自分のできる技を組み合わせた連続技に挑戦させると興味・意欲が高まる
「振る、支える」													
こうもり		1	低						○				ひざかけで振る ↑ひざかけ振りー振りおり ひざかけ逆立ち
「上がる」													
逆上がり		2	低	○			○	○					地面をけて後転のようにして上がる ↑胸ー肩ー頭の高さと高めていく
足かけ振り上がり		3	中				○	○					片ひざをかけて何回か振って前から上がる 足かけ後ろ振り上がりもできる
足かけ上がり		4	高				○	○					前振りから片足を一気にかけて上がる 足は両手の外又は内側にかける
け上がり		5	特	○			○	○					前振りから鉄棒に両足をするようにして上がる
「回る」													
足ぬき回り		6	低	○					○				両足で地面をけて、左図のように前方と後方から回る ↓片足裏をかけて回る
足かけ前転		7	中				○	○					腕立てで片ひざをかけ、前方から回って起き上がる
足かけ後転		8	中				○	○					腕立てで片ひざをかけ、後方から回って起き上がる
腕立て前転		9	高				○	○					腕立てで前転する
腕立て後転		10	高				○	○					腕立てで後転する
ともえ		11	特	○			○	○					腕立て後転の要領で、やや大きな振り上げから腹部を鉄棒に触れずに回る
「おりる」													
前回りおり		12	低						○				ゆっくり又は早く前に回っておりる
転向前おり		13	中				○	○					前後開脚で後ろ足を体の転向と同時に前方に振り上げておりる 支持腕は逆手
踏み越しおり		14	中				○	○					前後開脚で後ろ足を鉄棒にのせ、その足でけて体を 1/4転向しておりる 手は同上
振りとび		15	高	○			○	○					腕立て後転の途中から体を前上方に振り上げながらとびおりる