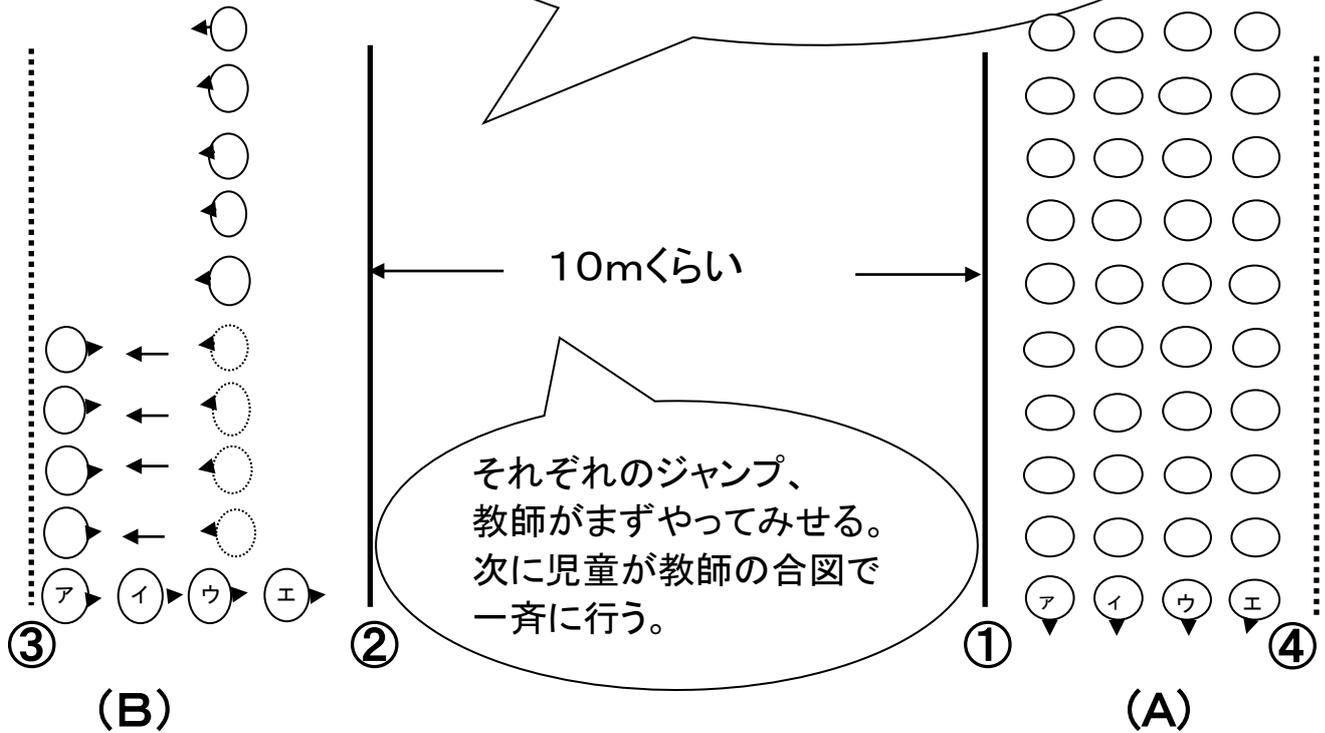


元気っ子ジャンプ

ねらい	いろいろな跳び方を楽しむ		
人数	6～10人×4組		
時間	10分間		
準備			

(A)の場所で準備運動を行った後、その場で上方跳びを行う。次に向きを変え、前方跳びで②の線まで行き、(B)の場所で待つ。



やり方	<p>(1) 上方跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> 縦4列の体操の隊形で準備体操を終えた後、その場(A)で上方跳びをする。 (ばんざい・拍手・足うち・両足・かかえ込み・大の字・90度・180度・回転など) <p>(2) 前方跳び</p> <p>※ラインは、校庭や体育館に引かれているラインを利用すると便利、③と④のラインは待機場所をわかりやすくするためなので、コーンをおいたりしてもよい。</p> <ul style="list-style-type: none"> 「右向け右」をし、①の線から②の線まで、前方跳びを行う。 ③の線まで行ったら、来た方向に向きを変え、座って待つ。 ②の線から①の線まで、前方跳びを行う。(最後にやったエの列から①の線に向かって戻っていく。) 3種類の跳び方を1往復ずつ行う。
-----	---

「元気っ子ジャンプ」の説明

1 準備

○ ライン

2 「元気っ子ジャンプ」の進め方

(1) 上方跳び

※AとBの2つのパターンがあります。1・2時間目はAパターンで実施。3・4時間目はBパターンで

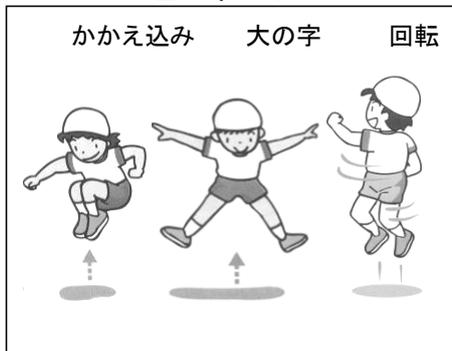
(Aパターンで説明)

- ①まず、その場で上方へのジャンプをしましょう。
- ②最初は「ばんざい」をします。先生がやります。見てください。
- ③「せーの」で、一緒にやりましょう。
- ④「せーの」、(ばんざい)、「せーの」、(ばんざい)、「せーの」(ばんざい)
- ⑤次は「拍手」をします。先生がやります。見てください。 ※③、④を繰り返す。
- ⑥次は「足うち」をします。先生がやります。見てください。 ※③、④を繰り返す。
- ⑦最後は、「両足」です。先生がやります。見てください。 ※③を繰り返す。

Aパターン



Bパターン



(2) 前方跳び ※1時間目のケンケン跳び・大また跳び・カニ歩きの例

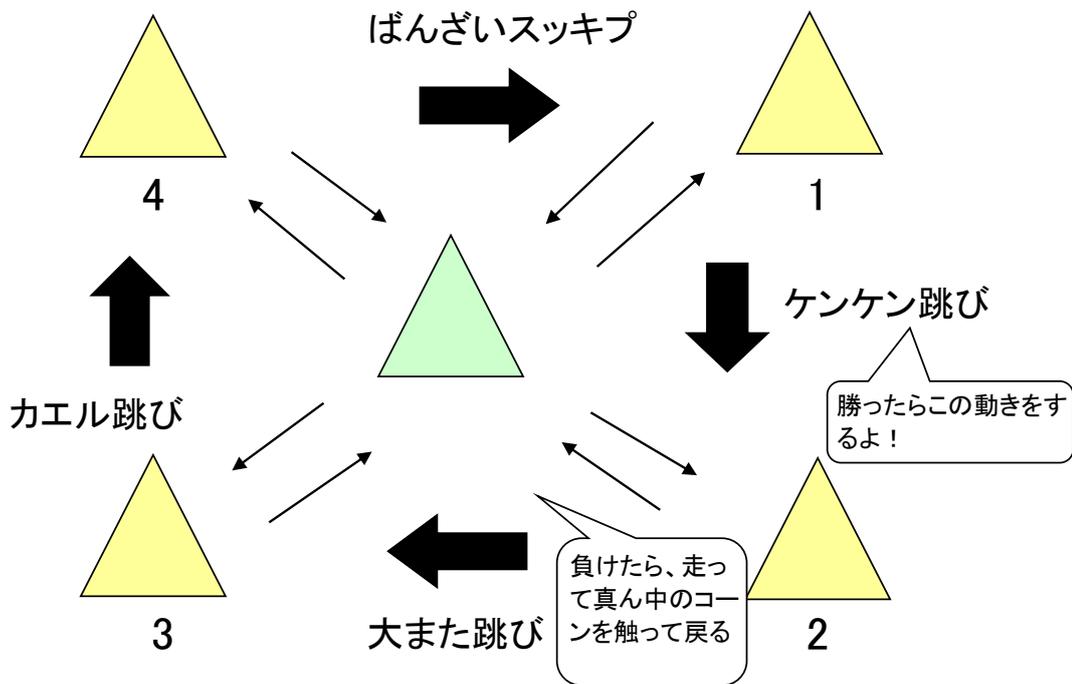
- ①「右向け右」をしましょう。いろいろな動きをしながら、②の線までいきましょう。
- ②まず、「ケンケン」で移動します。最初は、「右足ケンケン」です。
- ③最初は先生がやります。見てください。
- ④笛の合図で、スタートしましょう。「ピー」
- ⑤②の線まで片足ケンケンをやったら、③の線まで行って座ってまっています。
- ⑥帰りは「左足ケンケン」です。 ※④を繰り返す。

※ 以下より、時間毎に決められた動きを3つずつ、同じように実施する。

- ケンケン跳び
- ばんざいスキップ
- カニ歩き(横向きで大股歩き 右向き・左向き)
- エビ跳び(後ろ向きで両足ジャンプ)
- 忍者歩き(後ろ向きのまま大股歩き)
- 両足跳び(かえる跳び)
- 大また跳び

じゃんけんすごろく

ねらい	楽しくゲームをする中で、いろいろな跳び方をし、習熟を図る
人数	クラス全員
時間	20分間
準備	コーン5つ



やり方	<ol style="list-style-type: none"> ① まず中心にコーンを置く。その回りに正方形になるように4つのコーンを置く。 ② 4つのコーンの周辺に同じ人数で分かれる。 ③ 同じコーンになった人とじゃんけんをし、勝ったら の方向に進む。負けたら に進み、真ん中のコーンを走って触ってもどってくる。 ④ 先に進む場合は のように決められた動きをする。 ⑤ 慌てず、正しい動きで先に進むように指導する。
-----	---

「じゃんけんすごろく」の説明

1 準備

- コーン5つ

2 「じゃんけんすごろく」の進め方

- ① 4列縦隊に整列します。
1列目は、1のコーンの所に移動します。
2列目は、2のコーンの所に移動します。
3列目は、3のコーンの所に移動します。
4列目は、4のコーンの所に移動します。
- ② コーンへ行ったら、誰でもいいので相手を見つけて2人組になり、じゃんけんをします。
勝ったら時計回り  の方向に進み、負けた人は  に進み、真ん中のコーンに走って触ってもとのコーンのところに戻ってきます。
- ③ そして、またじゃんけんする相手を見つけて2人組になり、じゃんけんをします。つまり、勝った人はどんどん先に進めませんが、負けてばかりの人はずっともとの所にいるわけです。
- ④ ただし、先に進むときは決まった動きをします。
ここは(1→2のコーンのところ)、ケンケン跳びです。
ここは(2→3のコーンのところ)、大また跳びです。
ここは(3→4のコーンのところ)、カエル跳びです。
ここは(4→1のコーンのところ)、ばんざいスキップです。
- ⑤ 慌てて動きがいいかげんにならないように、決まった動きをしっかりとるようにしましょう。
- ⑥ 全員が一周以上できるように頑張りましょう。誰が一番多く回れるでしょうか。

合体ケンケン鬼ごっこ

ねらい	遊び感覚で仲間と交流しながら、片足でバランス良くとびはねる感覚をつくる
人数	クラス全員(1チーム 2人～4人程度)
時間	10分間
準備	なし

1チーム2人での合体ケンケン鬼ごっこ



1チーム3人での合体ケンケン鬼ごっこ



1チーム4人での合体ケンケン鬼ごっこ

やり方

- ① 1チーム2～4人程度のチームを作る。
- ② 最初の、鬼チームを1チーム決めておく。
- ③ 合体ケンケン鬼ごっこ2人組(右足・左足それぞれ15秒)
合体ケンケン鬼ごっこ3人組(右足・左足それぞれ15秒)
合体ケンケン鬼ごっこ4人組(右足・左足それぞれ15秒)
※2人組・3人組・4人組になるときには休憩を入れる。
- ④ ルールを伝える。
 - ・手を離さない
 - ・逃げるときは、絶対に片足(右足または左足)ではないとだめ。
 - ・鬼チームに、チームの誰か1人でも触られたら、そのチームが鬼になる。
 - ・鬼チームは、違うチームの誰か1人でも触れたら、逃げるチームに変身できる。

「合体ケンケン鬼ごっこ」の説明

1 準備

○ なし

2 「合体ケンケン鬼ごっこ」の進め方

①2人組になって下さい。

②鬼チームを1チーム決めます。

③ルールを伝えます。

- ・チーム同士で手は離さないで下さい。
- ・逃げるときは、絶対に片足(右足または左足)ではないとだめです。
- ・鬼チームの人に、誰か1人でも触られたら、そのチームが鬼になります。
- ・鬼チームは、違うチームの誰か1人でも触れたら、逃げるチームに変身できます。

※同様にして、3人組、4人組で行う。

(発展編)

「合体人数増やし」⇨ 合体するチームの人数を5人組・6人組に増やし、バランスの難易度を高める。

「増やし鬼ごっこ」⇨ 鬼チームは1チームから始める。鬼チームに触られたチームは仲間となり、どんどん鬼が増えていく。
(2人組または3人組)

「クラス一番の強力チームさがし」⇨

(2人組または3人組)

鬼チームを1チーム決め、鬼に触られたチームはその場に座り、他チームを応援する。最後まで鬼に触られずに残ったチームがクラス一番の強力チームになる。

※この時のチーム人数は、休む時間を少なくするために、なるべく多く設定すると良い。