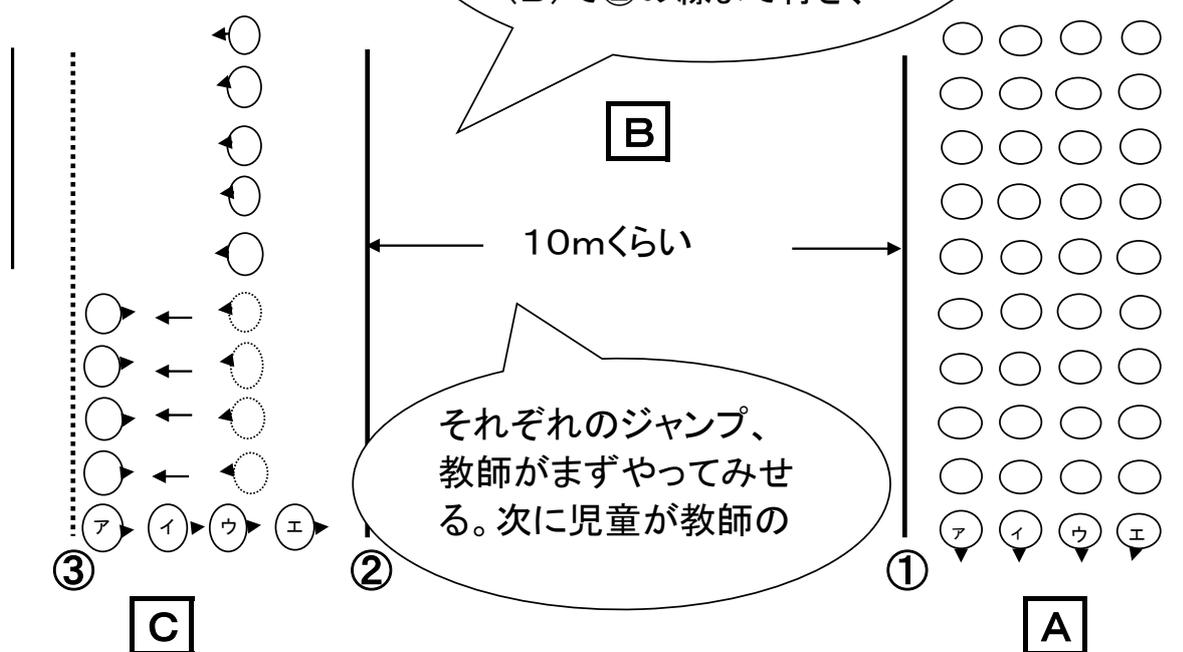


元気っ子ジャンプ

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	ライン

準備体操(A)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(B)で②の線まで行き、



やり方	<p>(1) 上方跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4列縦隊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> <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、着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

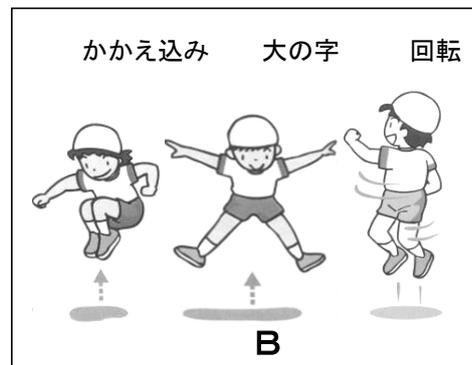
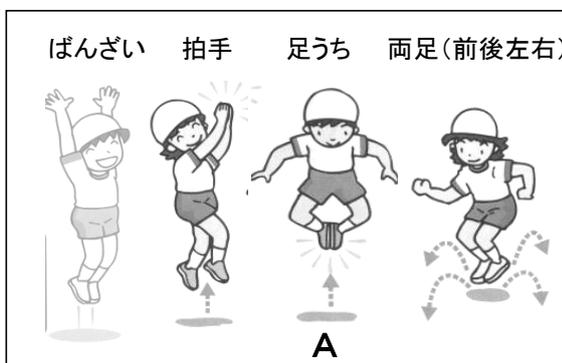
○ ライン

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。



(2) 前方跳び

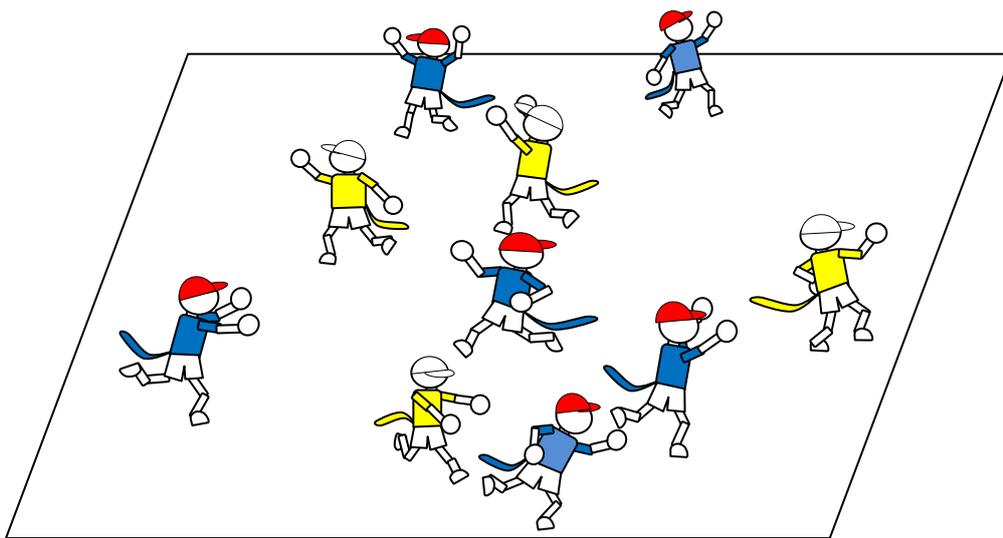
- ①「右向け右」をしましょう。いろいろな動きをしながら、②の線までいきましょう。
- ②まず、「ケンケン」で移動します。最初は、「右足ケンケン」です。
- ③最初は先生がやります。見てください。
- ④笛の合図で、スタートしましょう。「ぴっー」
- ⑤②の線まで片足ケンケンをやったら、③の線まで行って座ってまっています。
- ⑥帰りは「左足ケンケン」です。 ※④を繰り返す。

※ 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)
- ワラビー跳び(大股跳び)

しっぽ走

ねらい	いろいろな方向に蛇行したり切り返して走る動きを身につける。
人数	1チーム20人まで、2～4チーム
時間	1回1分間×5セット
準備	スズランテープ(1m)1人1本



コートが目安
 ☆1辺10m～20m程度
 ☆バスケットボールコート・バレーボールコート・ドッジボールコートで代用可

やり方	① 1コート内で2チームに分かれる。
	② 一人1本しっぽを腰に付ける。(地面につくくらいに)
	③ スタートの合図で自分のしっぽを取られないように逃げながら相手チームのしっぽを取る。
	④ しっぽを取られたらコートから出る。
	⑤ 取った数の個人戦とチームの合計で順位や勝敗を決める。
	※ 2チームでなくても3チーム・4チームでもできる。

しっぽとり

1 準備

- はちまき・新聞紙・スズランテープなどのしっぽ一人1本

2 「しっぽとり」の進め方

- ① これから、しっぽとりゲームを始めます。
みんな知ってるかな？自分のおしりのところにひもでしっぽを付けて、それを取り合うゲームだよ。
- ② それではまず、二つのチームに分かれてもらうよ。
- ③ 整列出来たようなので、ルールを説明します。
- ④ ニチームで対戦します。自分のズボンの後ろのゴムのところにひもをつけます。これが自分のしっぽになります。それを取り合うゲームです。
- ⑤ 友達のひも(しっぽ)を取った人は、取ったひもを手を持ち、続けて下さい。
- ⑥ ひも(しっぽ)を取られた人は、残念ながらそこでおしまいです。線の外に出て、味方の応援をしてください。わかりましたか？
- ⑦ それではやってみましょう。ひもを配りたいと思います。配られた人は、自分のズボンにひも(しっぽ)を入れてセットしてください。しっぽは、隠しすぎると違反ですよ。ちゃんと長くたれるように出して下さい。
- ⑧ セットが出来たら線のところに並びましょう。
- ⑨ それでは、これからAチームとBチームの試合を始めたいと思います。
注目・礼
まわりに広がって下さい。 よーい、スタート!!
- ⑧ (様子を見て)ピピー 終わりです。
とったひも(しっぽ)を 先生のところを持ってきて下さい。
線のところに座って下さい。
- ⑨ どちらのチームが勝ったか、ひも(しっぽ)を数えます。いーち、にー、・・・
6対3でBチームの勝ちです。おめでとうございます。
- ⑩ しっぽとりゲームどうでしたか？楽しかったですか？
- ⑪ もう少しこんなルールがあつたら良かったなということはありませんか？
しっぽを短くしまっちゃったらひっぱれないよねー、
しっぽを手でおさえてたら？とれないよねー。こういうのは、ルールを守らないと楽しくないんだよね。ずるをして勝っていっぱいひも(しっぽ)を取ったとしてもあまり気持ちよくないはずだよ。ずるをする人がいると、たちまち面白くなってしまうのがゲームです。みんなが気持ちよく楽しくやるためにルールを守るということはとても大切だと思います。気をつけるようにしていこうでも、みんなが一生懸命友達のひも(しっぽ)を取ろうとして色々と工夫している姿や取られないようにいろいろな方向に走っている姿をみて先生はとてうれしかったよ。今度もがんばろうね。
- ⑫ おわりにします。