

リズム作り

ねらい	リズムを変化させて、リズム感を養う
人数	2～10人
時間	5分間
準備	しっぽ(はちまきやスズランテープ)

時間とセット数は、授業の進み具合や児童の実態に合わせて変更してかまいません。

(1)スキップしっぽとり



スキップでのしっぽとりです。一步一步を確実にスキップするように声掛けします。

(2)ホイッスルターン



慣れてきたら、ホイッスルでいろいろな方向に進ませたり、笛の合図でジャンプをさせたりしてもいいです。
(例) 笛1回: 前後の方向転換
笛2回: ジャンプ 等

やり方	<p>(1)スキップしっぽとり</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ズボンにしっぽ(はちまきやスズランテープ)をつけます。 ②しっぽはスキップをしたときに、なびくくらい出すようにします。 ③笛の合図でスキップを始め、しっぽを取り合います。 ④一步一步確実にスキップをします。 ⑤1～2分を2, 3回行います。
	<p>(2)ホイッスルターン</p> <ol style="list-style-type: none"> ①スキップで前後に走ります。 ②笛の音で、走っている方向と逆に進みます。 ③笛の音が鳴るまでは、一步一步確実にスキップをします。 ④30秒程度を2～3回行います。

「リズム作り」の説明

1 準備

- ひも(はちまきやスズランテープなど)

2 「リズム作り」の進め方

(1)スキップしっぽとり

①2～10人のグループを作って、スキップしっぽとりをします。

②しっぽとりをする時間は1間分です。

③最初に約束を決めます。

・スタートの合図で始めます。

・一步一步確実にスキップをします。

・しっぽは膝の後ろくらいまで垂らしてください。

(ズボンの中にあまり入れないでください。)

・しっぽとりをする範囲は、校庭の半分です。

・終わりの合図があったら、すぐにやめてください。

④それでは、しっぽとりを開始します。

<1分後>

⑤その場に座ってください。

⑥しっぽをとれた人は立ちましょう。

⑦一番しっぽをとることができた人は〇〇さんですね。拍手をしましょう。

⑧しっぽをとられた人に返しましょう。

⑨では、2回戦を始めます。

(2)ホイッスルターン

①4～5人ずつ、コースを使ってホイッスルターンを行います。

②笛が鳴ったら、スキップで前に進みます。次の笛が鳴ったら、スキップで後ろに進みます。素早く、前後の進む方向を変えます。

③長い笛が鳴るまで続けます。

④スキップは一步一步大きくしてください。

⑤ホイッスルターンを開始します。

<20～30秒後>

⑥次の人の番です。走り終わった人は、一番最後の人の後ろに並びましょう。

チェンジ・リズム走

ねらい	いろいろなインターバルを体験する
人数	2～6人
時間	15～20分間
準備	小型ハードル(段ボールやペットボトルなどでも可)

(1)リズムが変化する場



(2)リズム場一定の場



リズムをコントロールしながら走れるように、リズムを意識させてください。

子どもたちに積極的に声を掛けてください。「リズムよく走れているよ」「スピードに乗っているね」

自分たちで、インターバル間隔を変えさせてもいいです。



やり方	<p>(1)リズムが変化する場</p> <ol style="list-style-type: none"> ①小型ハードル(代用品も可)をインターバルが一定にならないように設置します。 ②全力で走ります。 ③リズムがくるとも最後まで走りきります。 <p>(2)リズムが一定の場</p> <ol style="list-style-type: none"> ①小型ハードル(代用品も可)をインターバルが一定になるように設置します。 (※3～5歩を経験できるように4～6mのインターバルを設定します。) ②全力で走ります。 <p>☆お互いの動きを見合って、アドバイスし合います。</p>
-----	---

「チェンジ・リズム走」の説明

1 準備

- 小型ハードル 5個×コース数(2~5コース)

* 準備物は、学校の実情によって変えてください。
(単元計画 → 7 教具について 参照)



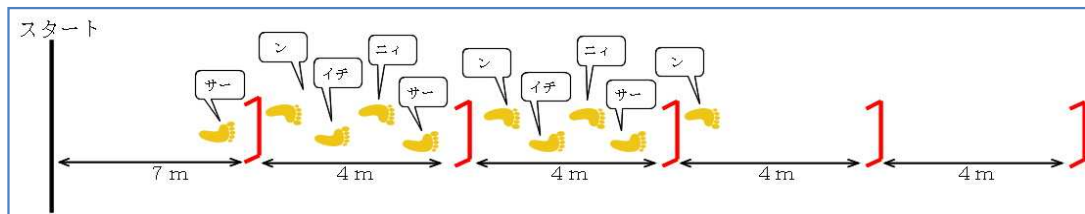
2 「チェンジ・リズム走」の進め方

- ① 4~8人のグループごとに行います。
- ② いろいろなインターバルを体験します。
- ③ いろいろなインターバルを体験できるように、リズムが変化する場やリズムが一定の場を作ります。
- ④ リズムが一定の場は、3~5歩が体験できるように、4~6mの場を設定します。
- ⑤ 最初に約束を決めます。
 - ・全力で走ってください。
 - ・リズムがくるっても、最後まで走ります。
 - ・友達と互いの動きを見合って、気付いたことをアドバイスし合ってください。
 - ・ハードルが動いたり倒れたりしたときは、気付いた人が直してあげましょう。
- ⑥ それでは、チェンジ・リズム走を開始します。
<活動に慣れてきたら>
- ⑦ 自分たちで、ハードルの位置を変えてリズムを楽しんでください。
- ⑧ リズムが一定の場を作りたい人は、インターバル用のひも使ってください。(4m用のひもや高学年(資料1)で作ったひも など)

シンクロ・リズム走

ねらい	友達とリズムを合わせて走る楽しさを味わう
人数	3～4人
時間	15～20分間
準備	小型ハードル(段ボールやペットボトルなどでも可)

児童の実態に合わせて変更してもかまいません。
人数が少ない方が、シンクロさせやすくなります。



やり方	<ol style="list-style-type: none"> ①3～5のコースを作ります。 ②スタートから第1ハードルまでの距離は7mに統一します。 ③インターバルは4mとし、1コースに5台の小型ハードル(代用可)を設置します。(児童の実態に合わせて、インターバルを変更しても構いません) ④グループを半分(AとB)に分け、3～5人でリズムを合わせて小型ハードルを跳び越します。 ⑤友達と互いに、“サーン””イチ、ニイ、サーン””イチ、ニイ、サーン”…の声を掛け合いながら跳びます。(残りのグループの子どもたちも一緒に声でリズムをとります。) ⑥残りのグループの子どもたちは、跳んでいる子どもたちの動きを見て、気付いたことをアドバイスし合います。
-----	---

「シンクロ・リズム走」の説明

1 準備

- 小型ハードル(5個×コース数)

* 準備物は、学校の実情によって変えてください。
(単元計画 → 7 教具について 参照)

2 「シンクロ・リズム走」の進め方

- ① 3～5人のグループでシンクロ・リズム走を行います。
(グループを半分に分けてください。)
- ② 一斉にスタートして、3歩のリズムでシンクロさせます。
- ③ 友達とリズムを合わせながら跳ぶことが大切です。
- ④ 最初に約束を決めます。
 - ・一緒に跳ぶグループの友達も、見ているグループの友達も、“サーン””イチ、ニィ、サーン””イチ、ニィ、サーン”の声を掛けてください。
 - ・リズムがくるってもかまいません。互いに助け合って取り組んでください。
 - ・グループの動きを見合って、気付いたことをアドバイスし合ってください。
- ⑤ それでは、シンクロ・リズム走を開始します。

<活動に慣れてきたら>

- ⑥ 息が合っているグループを紹介します。
 - * 上手くシンクロしているグループの紹介。
- ⑦ よりリズムが合うように、頑張って練習してください。