

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。

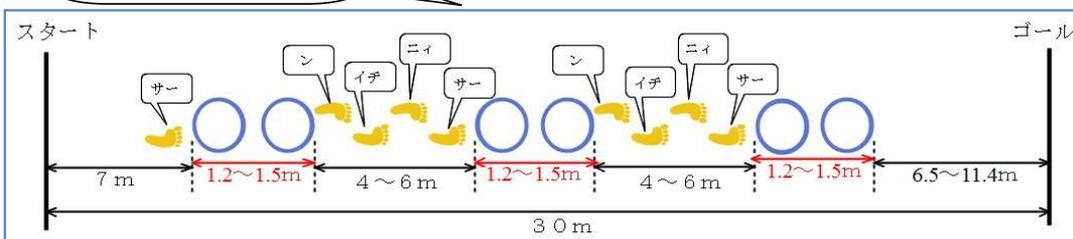
川とび・リズム走

ねらい	リズムカルに走る心地よさを味わう
人数	2～6人
時間	15～20分間
準備	フラットフープ(ケンステップやペットボトルなどでも可)



段ボールなどの障害物あり

児童の実態に応じて変更してもかまいません。



やり方	<p>①フラットフープを2つならべ、跳び越すエリアを作ります。 ※フラットフープの大きさにもよりますが、フラットフープの端から端までが1.2～1.5mになるように設置します。(フラットフープの代わりに、ペットボトルなどでエリアを設定してもいいです。)</p> <p>②インターバルが一定になるように設置します。 (3歩のリズム)</p> <p>③いくつかのインターバルのコースを用意し、自分に合ったコースでリズムカルに走れるようにします。</p> <p>④”サーン””イチ、ニ、サーン””イチ、ニ、サーン”の声を掛け合いながら学習を進めさせます。</p> <p>⑤障害物ありの時は、フラットフープとフラットフープの間に段ボールなどをおきます。</p>
-----	---

「川とび・リズム走」の説明

1 準備

- フラットフープ(6個×コース数)、段ボール箱(3個×コース数)

*フラットフープの代わりに、ケンステップやペットボトルなど、エリアを表せるもので代用可能。

2 「川とび・リズム走」の進め方

<第1時>

- ①グループやペアで川とび・リズム走を行います。
- ②フラットフープの端から端までを跳び越すように跳んでください。
- ③自分のインターバルに合った場所で行います。
- ④最初に約束を決めます。
 - ・友達のリズムに合わせて、“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、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。
- ⑤それでは、川とび・リズム走を開始します。

<活動に慣れてきたら>

- ⑥上手に取り組めている班を紹介します。
(リズムよく跳んでいる〇〇さんの動きを見てください。)
- ※協力して取り組んでいる班やリズムよく跳んでいる子どもを紹介。
- ⑦友達と競走をしたり、タイムを計ったりしてもいいです。

<第2時>

- ①川とび・リズム走(障害物あり)を行います。
- ②フラットフープとフラットフープの間にある段ボール箱も跳び越してください。
- ③約束は、川とび・リズム走(障害物なし)と同じです。
※3つの約束を確認します。
もう一つ付け足しがあります。障害物の段ボール箱が動いてしまったときは、気付いた人が直してあげましょう。

<活動に慣れてきたら>

- ④障害物の高さを高くして取り組んでもいいです。
- ⑤友達と競走をしたり、タイムを計ったりしてもいいです。