

「体づくり運動の動き」運動領域別関連一覧表

◎…最適

○…適

運動領域	動きの種類 單元名	体づくり運動																									
		体ほぐし			多様な動きをつくる運動(遊び)											体力を高める運動											
器械・器具を用いた運動 器械運動		一人でストレッチ	二人でストレッチ	ケンステップ	スキップ・ギャロップ	棒まわり	ゆりかご	だるま	川跳び	ブリッジ	T字バランス	V字バランス(座位)	かえる(支持)	なまけもの	ふとん干し	鉄棒足ジャンケン	つばめバランス	みのむし	跳び箱陣とり	しゃくとりむし	両足ジャンプ(台上へ)	両足ジャンプ(跳び越し)	補助倒立	腕立て伏せ	うんてい足ジャンケン	斜め懸垂	棒登り
	マット運動(遊び)	◎	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	鉄棒運動(遊び)	◎	◎			○	○			○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎		◎			◎	◎	◎
	跳び箱運動(遊び)	◎	◎	◎	○	○			○	◎	◎	◎	◎	◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎

運動領域	動きの種類 單元名	体づくり運動																										
		体ほぐし			多様な動きをつくる運動(遊び)											体力を高める運動												
走・跳上の運動 走・跳上運動		一人でストレッチ	二人でストレッチ	ケンステップ	スキップ・ギャロップ	同じスピードでラン	しっぽダッシュ	ウインドスプリント	まん中がピークダッシュ	サイドステップ	ラダーステップ	バックスキップ	サイドスキップ	リズムステップ	ゴム跳び	つま先ジャンプ(両足)	ホップステップジャンプ	足の裏パチン	ふりあげステップ	ハイパー足踏み	両足ジャンプ(中)	音に反応ダッシュ	かけ足なわとび	むねつけジャンプ	スプリットジャンプ	バウンディングダッシュ	サーキット	
	かけっこ・短距離走・リレー	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
	ハードル走	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	跳の運動(幅跳び・高跳び)	◎	◎	◎	◎	○	○	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

運動領域	動きの種類 運動の種類	体づくり運動																									
		体ほぐし			多様な動きをつくる運動(遊び)											体力を高める運動											
浮く・水泳 水泳		一人でストレッチ	二人でストレッチ	水中ジャンケン	水中ウオーク	流れに乗ってくだけ浮き	流れに乗って棒浮き	流れに乗って背浮き	水中ボール(だるま浮き)	水中ボールバウンド	水中ボール拾い	水中輪くぐり	水中ジャンプ	バプリング	ポピング	丸太運び	水中電車	けのびでどこまでも	くねくね(ドルフィン)	くねくね(バサロ)	二人でクロール	二人で平泳ぎ	水中ダッシュ(足)	水中ダッシュ(泳ぎ)	ブルのみ	キックのみ	距離泳
	クロール	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	平泳ぎ	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	背泳ぎ	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

運動領域	動きの種類 單元名	体づくり運動																									
		体ほぐし			多様な動きをつくる運動(遊び)											体力を高める運動											
ボール運動		一人でストレッチ	二人でストレッチ	ケンステップ	スキップ・ギャロップ	足ジャンケン	片足ターン	片足連続ターン(移動)	両足ジャンプターン	サイドステップ	サイドスキップ	バックステップ	バックスキップ	可変ステップ	ジャンカステップ(複数)	手つなぎギャロップ(左右)	ボール転がし(手)	ボール転がし(足)	バウンドボール止め(手)	両手ボール投げ(下)	両手ボール投げ(上)	片手ボール投げ(左右)	かけ足なわとび	むねつけジャンプ	斜め懸垂	棒登り	サーキット
	ゴール型(バスケットボール・ラグビー)	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	ネット型(バレーボール・フリスビー)	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	ベースボール型(ティール)	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

# サーキット運動 領域別運動例

	器械運動系 (体育館：マット運動)			陸上運動系 (校庭：短距離走・ハードル走)			ボール運動系 (体育館：ドッチボール・バスケットボール)		
	低	中	高	低	中	高	低	中	高
1	棒まわり ジョック	カエル ジョック	カエル ジョック	ケンステップ ジョック	ケンステップ ジョック	ケンステップ ジョック	ケンステップ ジョック	ケンステップ ジョック	ケンステップ ジョック
2	ゆりかご ジョック	逆さ壁のほり ジョック	逆さ壁のほり ジョック	一本橋(平均台) スキップ	一本橋(平均台) スキップ	一本橋(平均台) スキップ	両手投げの当て (低位置：3球) スキップ	両手投げの当て (低位置：3球) スキップ	両手投げの当て (高位置：3球) スキップ
3	川とび ジョック	手押し車 ジョック	手押し車 ジョック	ミニハードル(5台) スキップ	ミニハードル(5台) スキップ	ミニハードル(5台) スキップ	左右片足ターン (5ターンずつ) スキップ	左右片足ターン (5ターンずつ) スキップ	左右片足ターン (5ターンずつ) スキップ
4		ジョック	ジョック	ジグザグステップ(5m) ジョック	ジグザグステップ(10m) ジョック	ジグザグステップ(10m) ジョック	上に投げてキャッチ (5回) ジョック	上に投げてキャッチ (5回) ジョック	上に投げてキャッチ (5回) ジョック
5		ジョック	ジョック	10mダッシュ ジョック	ラダーステップ(10m) ジョック	ラダーステップ(10m) ジョック	ジグザグステップ(5m) ジョック	ジグザグステップ(5m) ジョック	ジグザグステップ(5m) ジョック
6		川とび ジョック	前転 (連続) ジョック	うんていor登り棒 ジョック	うんていor登り棒 ジョック	うんていor登り棒 ジョック	ドリブル(5m) ジョック	ドリブル(5m) ジョック	ドリブル(5m) ジョック
7			平均台 ジョック	20mダッシュ ジョック	20mダッシュ ジョック	もも上げ(20回) ジョック	両足ジャンプターン (左右3回ずつ) ジョック	両足ジャンプターン (左右3回ずつ) ジョック	両足ジャンプターン (左右3回ずつ) ジョック
8			ペアV字バランス(5秒) ジョック			タイヤとび(うまとび) ジョック	両手投げの当て (高位置：3球) ジョック	両手投げの当て (高位置：3球) ジョック	両手投げの当て (高位置：3球) ジョック
9						鉄棒前回り下り ジョック			
10						20mダッシュ ジョック			
+	なわとび	なわとび	なわとび	なわとび	なわとび	なわとび	なわとび	なわとび	なわとび
+	だるま	アザラシ	補助倒立(壁倒立)	タイヤとび(うまとび)	タイヤとび(うまとび)	高速足踏み(20回)	両足ジャンプターン (左右3回ずつ) ジョック	両足ジャンプターン (左右3回ずつ) ジョック	両足ジャンプターン (左右3回ずつ) ジョック
+	ブリッジ(5秒間)	ブリッジ(5秒間)	ブリッジ(5秒間)	両足連続ジャンプ(5m)	両足連続ジャンプ(5m)	両足連続ジャンプ(10m)	両手投げの当て (高位置：3球) ジョック	両手投げの当て (高位置：3球) ジョック	両手投げの当て (高位置：3球) ジョック

\* 授業内容(おならい)によってサーキット運動に使う運動を変えて行うことも可能になるように、器械運動領域の前の体づくり運動の授業で器械運動につながる運動を取り入れておくことよ。

\* タイヤとびの回数は、遊具の設置状況によるが、児童の事態に合わせて5～10回程度で実施する。

\* 中学生は投運動の運動を1つしか取り入れていないので、投力や投動作に課題のある学校では、投運動につながる運動を2つにしてサーキット運動を構成することも有効である。

# 小学校体育科全学年単元配列表

1年	1学期(36時間)												2学期(44時間)												3学期(22時間)																																																																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
領域・種目	体ほぐしの運動 ② 固定施設を使った遊び ④												体ほぐしの運動 ③ 多様な動き バランス・移動 ③ かけっこリレー⑤ 鉄棒遊び⑥												水遊び ② 水遊び (2学期評価) ⑧												表現 ⑧ リズム遊び ④ リズムダンス ④ かけっこリレー⑤ 低い障害物を置いてのりー遊び ⑤ 鉄棒遊び ④ 幅跳び遊び ③												体ほぐしの運動 ② マット遊び ⑦ ボール遊び ④ 多様な動き 移動 ⑤ ボール遊びゲーム ④												多様な動き 用具の操作 ④ 跳び箱遊び ⑥ 鬼遊び ④ ボールリレゲーム ⑥																																											

2年	1学期(39時間)												2学期(44時間)												3学期(22時間)																																																																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
領域・種目	体ほぐしの運動 ② 固定施設を使った遊び ⑥												多様な動き バランス ② ドッジボール ⑧ 鉄棒遊び ⑦												水遊び ② 水遊び (2学期評価) ⑧ かけっこ ⑥ 低い障害物を置いてのりー遊び ⑥												表現 ⑧ リズム遊び ④ リズムダンス ④ かけっこリレー⑤ 低い障害物を置いてのりー遊び ⑥ 鉄棒遊び ③												体ほぐしの運動 ③ 平均台遊び ② マット遊び ⑧ ボール遊びゲーム ④ 多様な動き 移動 ④												多様な動き 用具の操作 ④ 跳び箱遊び ⑥ 鬼遊び ③ サッカー遊び ⑨																																											

3年	1学期(39時間)												2学期(44時間)												3学期(22時間)																																																																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
領域・種目	体ほぐしの運動 ④ 鉄棒運動 ⑦ 走り幅跳び ⑥												ゲーム(ネット型) ☆フットボール ☆ソフトボール *どちらかを選択 ④ 表現運動 ⑥ リズムダンス ⑤ かけっこリレー⑤ 持久走 ⑨												浮く・泳ぐ運動 ② 浮く・泳ぐ運動 (2学期評価) ⑧ かけっこリレー⑤ 持久走 ⑨												多様な動き バランス・用具の操作 ③ ゲーム(ベースボール型) ☆テニスボール ⑦ 多様な動き 移動 ② マット運動 ⑥ ボール遊び ④ 健康 「健康な生活」 ④												多様な動き 用具の操作 ④ 多様な動き 用具の操作・力試し ③ とび箱運動 ⑦ 鬼遊び ③ ゲーム(ゴール型) ☆サッカー ⑨																																																							

4年	1学期(39時間)												2学期(44時間)												3学期(22時間)																																																																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
領域・種目	体ほぐしの運動 ④ 多様な動き バランス 移動①												ゲーム(ネット型) ☆フットボール ☆ソフトボール *どちらかを選択 ④ 表現運動 ⑥ リズムダンス ⑤ かけっこリレー⑤ 持久走 ⑨												浮く・泳ぐ運動 ② 浮く・泳ぐ運動 (2学期評価) ⑧ かけっこリレー⑤ 持久走 ⑨												多様な動き 用具の操作 ④ ゲーム(ネット型) ☆ソフトボール ⑧ 多様な動き 移動 ④ ボール運動 「育ちゆく体と心」 ④												多様な動き 用具の操作 ④ 多様な動き 用具の操作・力試し ④ マット運動 ⑥ ゲーム(ゴール型) ☆サッカー ⑩																																																							

5年	1学期(32時間)												2学期(40時間)												3学期(18時間)																																																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89
領域・種目	体ほぐしの運動 ④ ボール運動(ゴール型) ☆タグラグビー *バスケットボールでもよい ⑦												走り高跳び(走り幅跳び) ⑧ 健康 「けがの防止」 ⑤												水泳 ② 水泳 (2学期評価) ⑧ 表現運動 ⑥ 短距離走・リレー ④												体ほぐし の運動 ③ 体ほぐし の運動 ③ とび箱運動 ⑥ ボール運動 「心の健康」 ③												ボール運動 (ゴール型) ☆サッカー ⑥ 健康 「心の健康」 ③ とび箱運動 ⑥ 体ほぐし の運動 ② 健康 「病気の予防」 ⑤ とび箱運動 ④ ボール運動 (ゴール型) ☆サッカー ⑦																																								

6年	1学期(32時間)												2学期(40時間)												3学期(18時間)																																																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89
領域・種目	走り幅跳び ⑥ 鉄棒運動 ③												水泳 ② 水泳 (2学期評価) ⑧ 表現運動 ⑤ 短距離走・リレー ①												走り高跳び ⑥ ハードル走 ⑥ マット運動 ⑦ 体力を高める運動 (持久走) ⑤												健康 「病気の予防」 ⑤ とび箱運動 ④ 体ほぐし の運動 ② 健康 「病気の予防」 ⑤ とび箱運動 ④ ボール運動 (ゴール型) ☆サッカー ⑦																																																				

# 単元指導計画モデル

課程	第1次	第2次	第3次	第4次	第5次	第6次	第7次	第8次	第9次	第10次
時間										
つかむ	<p>学習の流れを習得する段階</p> <p>オリエンテーション</p> <p>1 学習課題の確認</p> <p>2 学習の進め方と決まり、安全指導</p> <p>準備体操</p> <p>3 これまでに習得した技能と技能のポイントの確認</p>	<p>課題に合った練習の場で習得する段階</p> <p>ねらい：課題解決の仕方を身に付ける。</p> <p>2 自己の課題に合わせた基本技能練習</p>	<p>ねらい：課題解決の仕方を身に付ける。</p> <p>2 自己の課題に合わせた基本技能練習</p>	<p>ねらい：簡単な技能を身に付ける。</p> <p>2 自己の課題に合わせた基本技能練習</p>	<p>ねらい：*グループの場合含む課題に合わせた練習の場の選択</p> <p>2 自己の課題に合わせた基本技能練習</p>	<p>習得した技能を発展させる段階</p> <p>2 正確で安定した技能の習得</p>	<p>習得した技能を発展させる段階</p> <p>2 正確で安定した技能の習得</p>	<p>習得した技能を発展させる段階</p> <p>2 正確で安定した技能の習得</p>	<p>技能を試す段階</p>	
みるにつける・のぼす・ひろげる	<p>4 補助運動の仕方の習得</p> <p>5 本単元で身に付けたい技能(練習の場)の選択の仕方を学ぶ</p>	<p>体ほぐしや体づくりの運動を利用したものでよい</p> <p>3 正確で安定した技能の習得</p>	<p>3 正確で安定した技能の習得</p>	<p>3 正確で安定した技能の習得</p>	<p>3 正確で安定した技能の習得</p>	<p>3 習得した技能を発展させた技能に挑戦する。</p>	<p>3 習得した技能を発展させた技能に挑戦する。</p>	<p>3 習得した技能を発展させた技能に挑戦する。</p>	<p>ねらい：成果を確かめ、課題を見つける。</p> <p>2...新たに身に付けた技能を試す。</p> <p>ねらい：成果を確かめ、課題を見つける。</p> <p>・ 発展した技能を個人やグループで確かめたり、評価し合ったりして、これまでの学習の成果や課題を把握する最終段階。</p>	
ふりかえる		<p>自己評価・相互評価・学び合いの仕方を身に付ける場面を設ける。</p>				<p>4 習得した技能を発展させて挑戦したい技能を見つける。</p>	<p>4 習得した技能を発展させた技能に挑戦する。</p>	<p>3 習得した技能を発展させた技能に挑戦する。</p>	<p>相互評価・学び合い・交流活動などの場を増やしていくのちよい。</p>	
										<p>集合・整列・健康安全の確認・学習のまとめ・本時の振り返り・次時の課題確認・学習カードの記入・片付け等</p>

**補助運動→サーキット運動**

**パワーアップタイム5**

※体づくり運動の学習で身に付けものの中から、より本単元(領域)の運動に関連の深いものを選び、主運動につながる運動で構成する。

# サーキット運動 5分間チャレンジカード なまえ

## 校庭

がくねん	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
1年生 メ	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい
2年生 メ	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい
3年生 メ	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい
4年生 メ	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類
5年生 メ	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類
6年生 メ	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類

## 体育館

	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
1年生 メ	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい
2年生 メ	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい
3年生 メ	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい	しゅるい
4年生 メ	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類
5年生 メ	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類
6年生 メ	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類

## 校庭用サーキット運動例

	画像	動き	●ポイント ・ ☆運動の効果
1		○低鉄棒での前回り下り * 事前に体格に合った鉄棒を選んでおく	●「顺手」で行う。 ●おへその下辺りに鉄棒をあてる。 ●必要以上に肘を曲げないようにする。 ●頭を振り下ろすのと同時に足を上げるようにする。 ●回りながら鉄棒を握り替えること意識する。  ☆たくみな動きとバランス感覚を高める。
2		○前向きスキップ。10m程度	●腕のふりと足の動きの連動とリズムに注意。 ●リズム・高さ・1回のスキップの距離(歩幅)などは、主運動で何を扱うかによって変更する。いろいろ工夫するとよい。  ☆リズムカルな動きとたくみな動きを高める。
3		○1本ずつ前進するうんてい運動 * 体格の大きい児童は1つ抜きでもよい	●できるだけ片手で体を支える。 * 最初から両手持ちだと体の「ひねり」を使わない癖がつくため。 ●両手で行う場合は、交互に左右の手を前に出すようにする。  ☆にぎる力とたくみな動きを高める。
4		○連続タイヤとび 跳んだ後に休みを入れなくて連続で跳ぶ。	●頭の高さと腰の高さが同じになるようにするに意識する。 ●できるかぎり連続とびで行う。できない場合は、2ステップとびで行う。  ☆バランス感覚とたくみな動きを高める。
5		○二本の平均台に片足ずつ足を乗せて前進 バランスをとりながら前進する	●重心と支点(足の位置)を意識してバランスをとる。 ●うまくバランスがとれない児童は、両手を左右(地面と平行)に広げる。 ●うまくできないときは、パートナーが補助してもよい。  ☆バランス感覚とたくみな動きを高める。
6		○始めは右向きサイドステップで、途中から左向きサイドステップに切り替える。 * 左右10m程度ずつ	●速さではなく正確に2ステップでのサイドステップをする。 ●左右の切りかえのとき、重心の位置を内側にたおす。  ☆たくみな動きとバランス感覚を高める。
7		○腕と脚をタイミングよく動かし、できるだけ上へ上る。	●両腕でしっかり体を引き上げる動きを行う。 上に進めない場合は、腕が曲がった姿勢10秒間キープ。 ●足の力を使ってもよい。足で体を支えて少しずつ上る。 ●できるだけ一番上の曲がった部分を触るようにする  ☆腕を中心に全身の筋力を高める。
8		○サイドステップの動きを応用してギャロップステップ(サイド)をする。10m	●始めは腕のふりと足の動きを連動させる。 ●リズム・高さ・1回のスキップの距離(歩幅)などを工夫してもよい。  ☆たくみな動きとリズム感を高める。

9	鉄棒逆上がり下り 	○低鉄棒での逆上がり下り * 事前に体格に合った鉄棒を選んでおく。	●「順手」、「逆手」どちらでもよい。 ●ひじを曲げたまま、地面を力強くける。 ●後方に頭をふり下ろすのと同時に足を上げる。 ●お腹を素早く鉄棒につける。 ●回りながら鉄棒を握り替える。  ☆たくみな動きとバランス感覚を高める
10	ラダーステップ 	○クイックラン * 1マスの中に左右の足を入れながら、細かいステップワークで進む。  △シャッフル、インアウトインアウト、スラローム、ツイストなど様々なステップ(ジャンプ)がある。	●ラダーに入る足は左右どちらからでもよい。 ●慣れるまではゆっくり行い、慣れてきたところでスピードアップしていく。正確な動きができるようになろう。  ☆たくみな動きとリズム感を高める。足を高く上げれば脚力も高めることができる。
11	的当て 	○投てき板(目標物)に向かってボールを投げる。 * 投てき板がない場合は、段ボール箱、ポリバケツ、かごなどでもよい。	●腕だけで投げないように！ ●利き腕のテイクバックとともに同方向に上体をひねる。 ●テイクバックした腕より先に上体のひねりを戻す。腕は最後に振り抜く。ふみ出す足は投げる腕と反対側。  ☆投げる力を高める。
12	ジグザグステップ 	○サイドステップでジグザグにステップをする	●サイドステップのリズムは、タン、タタン、をくり返すイメージをで。 ●腕で上半身のバランスをくずしたり、整えたりしながら運動する。  ☆たくみに体をコントロールする力を身に付ける。
13	丸太渡り(一本橋) 	○正対した姿勢で一本橋を渡る。	●腕を左右に上げてバランスをとる。 ●足の運びは、できるだけ歩行と同じになるようにする。  ☆バランス感覚を高める。
①	モンキーネットわらり 	○腕と足でバランスをとってモンキーネットを横方向に移動する。	●最下段に足、下から3段目に手をかける。 ●中央の柱が上手に越えられないときは、一度下りてもよい。  ☆にぎる力と体幹の筋力を高める。
②	ミニハードル 	○ハードリングステップ * 通常のハードリングのステップ(ハードル間3歩)での動きを行う。	●ハードル間は50～80cm程度に設定し、速さよりも正確な動作とリズムカルな動きを心がける。 ●動作・リズムともに正確にできる児童には、差し足の膝を高くする。  ☆たくみな動きと脚力を高める。

## 体育館用サーキット運動例

\* 各実施校の遊具の設置等の事情により、運動の順や運動の種類が異なります。

	画像	動き	●ポイント ・ ☆運動の効果
1		○10回連続でリズムよく馬とびを行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●馬になるときはあごを引いて頭を出さないようにする。</li> <li>●とぶときは、上から腕をふり下ろし、友達(馬)の背中につく。</li> </ul> ☆バランス感覚やたくみに体をコントロールする力を身に付ける。
2		○ステージの端につま先を乗せ、腕で体を支持して横方向に5m移動する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体をできるだけ真っ直ぐに保持したまま運動する。</li> <li>●腕と足の動きを連動させ、テンポよく移動する。</li> </ul> ☆体幹の筋力を高める。
3		○けん、けん、ぱっ動きを一定のリズムで行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●同じリズムで最後まで行う。(ペアの手拍子)</li> <li>●一歩の距離は、スタンダードコースを規準に体力に合わせる。</li> </ul> ☆たくみな動きを高めるとともに、片足ではねる力を高める。
4		○ろく木につかまり、5秒間両足を上げる。 * 10秒間にチャレンジしてもよい。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●背中とおしりをろく木に押しつけながら、ゆっくりと足を上げる。</li> <li>●同じ角度で姿勢を保つようにする。</li> </ul> ☆腹筋と握力を高める。
5		○幅10cmか15cmのシートのどちらかを選んで、シートから外れないようにバランスをとって5m進む。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●両腕を横にのばし、バランスをとりながら進む。</li> <li>●つま先、かかとが一直線になるイメージをつくる。</li> </ul> ☆バランス感覚やたくみに体をコントロールする力を身に付ける。
6		○腕の力で5m前進する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●腕は腕立てふせのときと同じようにする。</li> <li>●足の裏が天井に向くようにし、つま先を引きずりながら前進する。</li> </ul> ☆腕の筋力を高める。
7		○70cm間隔のコーンをサイドステップでジグザグに進む。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●サイドステップのリズムは、タン、タタン、をくり返すイメージをで。</li> <li>●腕で上半身のバランスをくずしたり、整えたりしながら運動する。</li> </ul> ☆たくみに体をコントロールする力を身に付ける。
8		○一回せん一ちょうやくで30回とぶ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ペアでリズムをそろえてとぶようにする。(交互に数える) 早すぎず遅すぎずのリズムで!</li> <li>●ペアの疲れ具合を確認しながら運動する。</li> </ul> ☆両足でのとぶ力とたくみに器具を使う力を身に付ける。



# オリジナルサーキット運動を作ろう！

年 組 番 名前

	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
トータル				

