

2年

体をつかってあそぼう

「バランスかんかくをやしなううんどう」

まわるうごき

- ・かた足をじくにして右まわり・左まわりにまわってみよう！！
- ・ふとんの上で体をまるめ、おしりや背中をつけてころがってみよう！！

ねころぶ、おきるうごき

- ・足のうらを合わせて座り、りょう手で足をもちながら、背中をゆかにつけてねころび、いきおいをつけておきあがろう。

バランスをたもつうごき

- ・しゃがんだしせいで力べをおしながら立ち上がる。しゃがむ立つをくりかえそう！

ストレッчうんどう

ひざまわし…左まわしから大きくゆっくりまわそう！

はんたい回し！ リラックスしてゆっくりまわそう！

しんきゃく…左足からのはします。ひざに手をあててしっかりのはしましょう！

はんたいがわも！

ふともものはんたいがわがのびていることをいしきしよう！

左足からふかくしゃがみます！

しっかりかかとをつけて、のはした足のつま先を空にむけて！ひざから手をはなしてよこにのはせるかな？さいしょはころんでもれんしゅうすればできるよ！

はんたいがわもやってみよう！

うでのばし…うでのストレッチです！左うでのひじがあたまのうしろにくるように上にのはし、右手でひじをおさえてのはします。うでのうらがわがのびるようにやってみよう！

はんたいも！

○体のバランスをとる運動遊び

姿勢や方向を変える。

体のバランスをとる動きを、身につけることができるようとする。

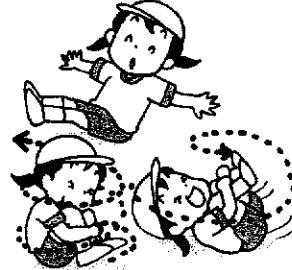
体の基本的な動きを総合的に身につけることが、単元のねらいです。

2年

【回るなどの動き】

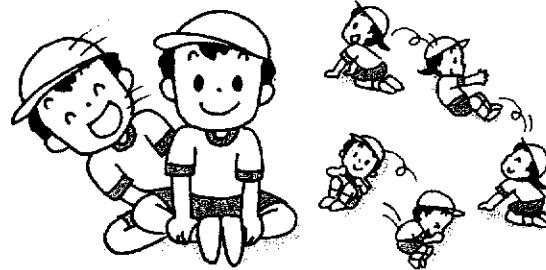


片足を軸にして、右回り・左回りに回る。

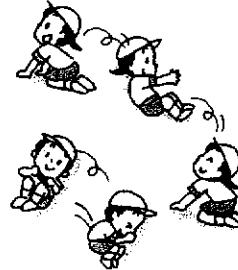


お尻や背中を軸にして回る。

【寝ころぶ、起きるなどの動き】

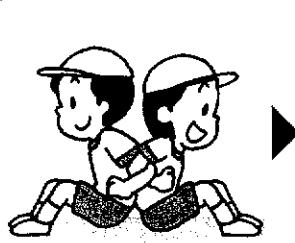


足の裏を合わせて座り、両手で足を持ち、背中を床に接触しながら回り、起きる。

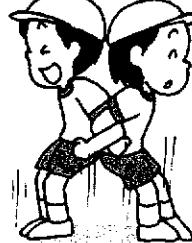


体を小さく丸めたり、四つんばいになったりする。

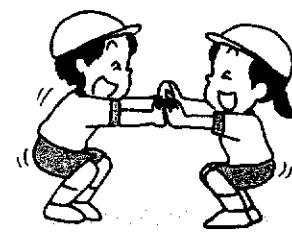
【座る、立つの動き】



友だちと肩を組んだり背中を合わせたりして、立ったり座ったりする。



【バランスを保つ動き】



しゃがんだ姿勢でお互いに相手のバランスをくずそうとする。



お尻で押し合う。

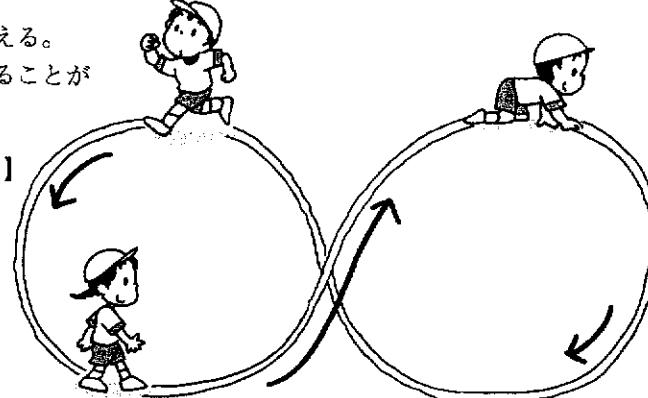
○体を移動する運動遊び

速さ・リズム・方向などを変える。

体を移動する動きを身につけることができるようとする。

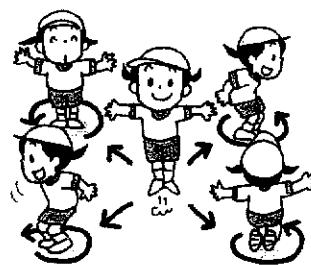
【はう、歩く、走るなどの動き】

大きな円を右回り・左回りにはったり、歩いたり、走ったりする。



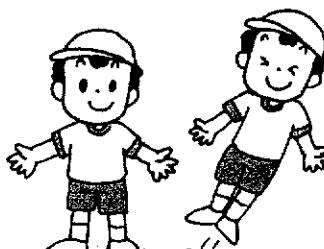
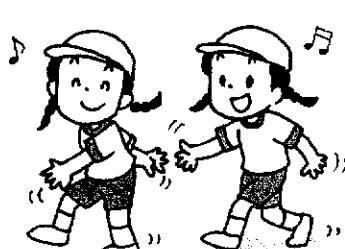
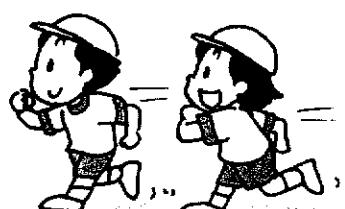
【とぶ、はねなるなどの動き】

両足や片足でとび、空中で向きを変えて足から着地する。



両足または片足で、リズムや方向を変えてはねる。

【一定の速さでのかけ足】



無理のない速さでのかけ足を2~3分程度続ける。

速さやリズムを変えてスキップ

横向きでの足打ちギャップ