

友だちと行う運動遊び

心をひとつに



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○	○	○	○	○	○



- ①数人のグループで行います。
- ②一番前の人ができる動きやポーズにすばやくピッタリと合わせるようにします。
- ③音楽に合わせてやるとさらに楽しめますよ!!

リアクションダッシュ



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○	○	○	○		



- ①左写真のようにうつぶせ等の姿勢で準備をします。
- ②声や笛などの合図ですばやく立ち上がり、ダッシュします。
- ③いろいろな姿勢でスタートしてみましょう。
- ④芝生の上、砂浜、上り坂など場所も変えてみるとおもしろいですよ!!

タッチマッチ



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○	○	○	○	○	



- ①触れられたら負けの身体部位（例えば背中）をあらかじめ決める。
- ②手をにぎる。
- ③お互いにフリーの方の手でポイントの部位を触るよう動く。
- ④握った手は離さずに!!

友だちと行う運動遊び

タッチマッチ②

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
	○	○	○		



- ①どちらかの手の平を相手に向けて立つ。
- ②じゃんけんをして、勝った人は相手の手の平にタッチする。
- ③負けた方は手の平にタッチされないように手の平を動かして逃げる。

うんとこしょ

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○		○	○		



- ①ペアになり、一方の人はうつぶせに寝ころぶ。
- ②寝ころんでいる人はあおむけにされないように体に力を入れて踏ん張る。
- ③もう一方の人は、寝ころんでいる人をあおむけにひっくり返すように力を入れて起こそうとがんばる。

何人入れるかな？

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
		○	○	○	



- ①フラフープを使ったり、地面に円を描いておきます。
- ②円の中に何人入れるかな？できるだけ多くの人数が入れるよう工夫しよう。
- ③2チーム以上で競争するとおもしろいですね!!

友だちと行う運動遊び

フリスビー投げ



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
	○	○	○		◎

- ①相手に届くようにまっすぐ投げられるよう練習しましょう!!
- ②近い距離でうまく投げられるようになったら、お互いの間隔を広げましょう!!

※フリスビーのようなディスク(円盤型の物体)を投げる動作は様々なスポーツ技能の基礎となるものだと言われています。

新聞紙でゴー!!



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
◎	○	○	○		○

- ①新聞紙を体の前面に持ってきて手で押さえておきます。
- ②そのまま手を離すと、新聞紙は地面に落ちてしまうので、新聞紙を落とさないようなスピードで走りましょう!!
- ③「新聞紙を先に落とした方が負け」というルールで競争するとねばり強さがきたえられます。チームで競争するのもおもしろいですね!!

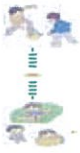
新聞ボール



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
	○	○	○		◎

- ①ビニール袋に新聞紙を詰め込んでボールを作ります。
- ②このボールを使ってドッジボールやサッカーをやってみよう!!
- ③固いボールではないので、室内でもできるし当たっても痛みありません。

友だちと行う運動遊び



バラエティーキャッチボール



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
	○	○	○	○	



- ①通常のボールの捕り方ではなくて、いろいろな姿勢でボールを取ります。
- ②サイドステップですばやく動いたり、体を曲げたり伸ばしたりするので、普通のキャッチボールより様々な動きが体験できます!!



転がしドッジボール



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
	○	○	○		○



- ①外野はボールを転がして投げます。速いボールを投げると、内野の人はとてもいい運動になります。
- ②内野の人はジャンプしたり、写真のように脚を開いたりしてボールをよけましょう。
- ③ボールを2つ使うとさらにおもしろいですよ!!
- ④人数のバランスを考えてコートをせまく作ると、スリル満点です!!



体でじゃんけん



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○	○		○		



- ①写真のように脚をつかたり、体全体でグー、チョキ、パーをしたりすると楽しく運動ができます。
- ②体全体でする場合、グーは体を丸めてしゃがみ、チョキは右手足と左手足を前後に出します。パーは両手両足を広げます。