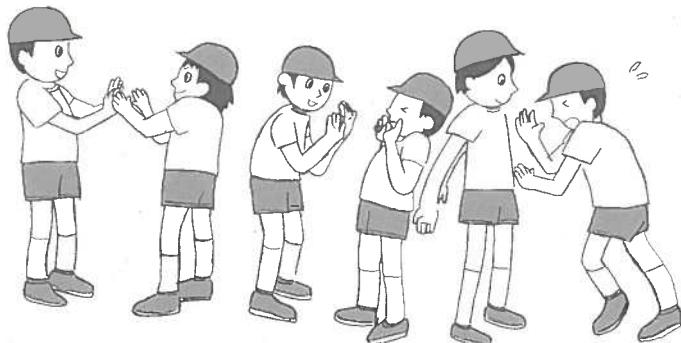


体 育

バランス相撲

| | |
|--------|-------------------|
| 対象人数 | 2人以上 |
| 所要時間 | 2~3分 |
| 準備するもの | なし |
| ねらい・効果 | 調整力、バランス(平衡感覚)を養う |

《2人の場合》…平均崩しの要領で



・2人向かい合って立ち、手のひら同士で押し合う。足が動いたり、相手の体を触ったりすると負け。

《2人以上の場合》



・手をつなぎ、円になる。お互いに引いたり、押したりしながら、足が動いたり、こけると負け。

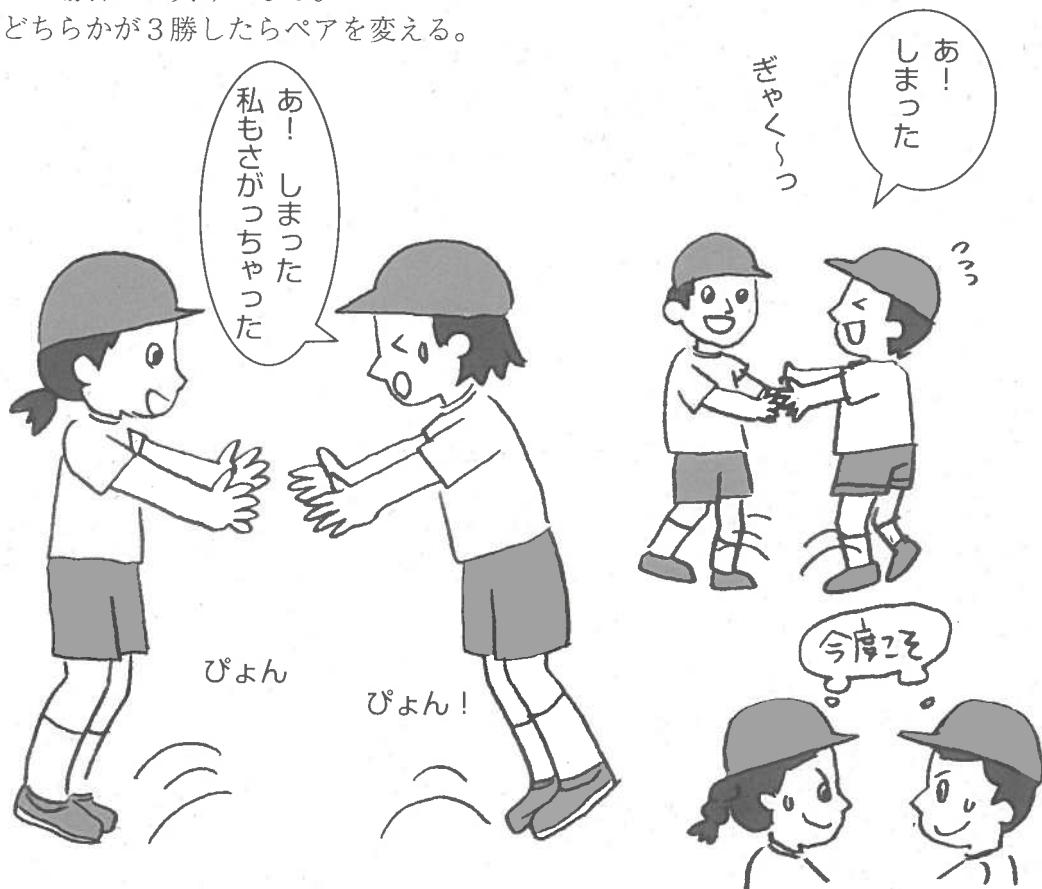
《発展・応用》

◇低学年の相撲遊び、中学年の体ほぐしの運動に準じる。

前、後ろ

| | |
|--------|------------------------|
| 対象人数 | 2人以上（偶数） |
| 所要時間 | 3~5分 |
| 準備するもの | なし |
| ねらい・効果 | ペアでの相談・協力、俊敏性・敏しょう性を養う |

- 2人1組向かい合って手をつなぐ。
- 合図の笛でAが「前」と言いながら前に跳び、同時にBは後ろに跳ぶ。次にBが「後ろ」と言って後ろに跳ぶ。同時にAが前に跳べればいいが、間違って後ろに跳ぶと手が離れてしまう。この場合Aの負けとなる。
- どちらかが3勝したらペアを変える。



《発展・応用》

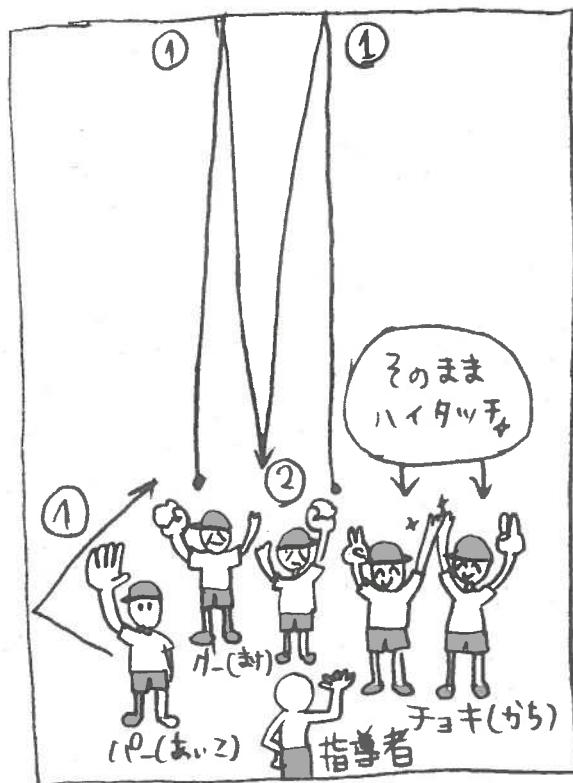
- 慣れてきたら「右」「左」を加えてよい。
- 参加する子どもの実態によってペア内の勝負ではなく、この遊びが成功できるかどうかなどルールを簡易化することは可能。

◇高学年の体ほぐしの運動に準じる。

じゃんけん壁タッチハイタッチ

| | |
|--------|----------------------------------|
| 対象人数 | 15人以上 |
| 所要時間 | 1~3分 |
| 準備するもの | ホイッスル |
| ねらい・効果 | 瞬発力、走力、コミュニケーション力を伸ばし、心のスイッチONに！ |

- ① 指導者と向かい合ってじゃんけんをする。
- ② 勝った人は、その場で勝った人同士で、ハイタッチができるだけ多くの人とする。あいこの人は、近い壁にタッチしてきてからハイタッチに加わる。負けた人は、遠い壁にタッチしてきてからハイタッチに加わる。
- ③ 指導者は、遠い壁にタッチしてきた最後の人がハイタッチに加わるやいなやの所でホイッスルを鳴らし、1回目の終了を知らせる。
- ④ ①~③を繰り返す。
- * ③でホイッスルを鳴らしたとき、「何人とタッチできた？聞いていくよ。3人とタッチできた人？4人？5人？…10人？…15人？」と、尋ねながら手を挙げさせると、2回目以降のモチベーションがたいへん上がる。



《発展・応用》

この遊びは、高学年の体ほぐしのスタートに最適な準備運動として実際に行っております。走ったり、集団で活動を行う前にこの遊びを行うのがお勧めです。学年を問わず、何人でもできます。

教 科

体育 04

足ドリブルレース

| | |
|--------|-------------------------|
| 対象人数 | 3人以上 |
| 所要時間 | 1~3分 |
| 準備するもの | ストップウォッチ、マーカーコーン、ドッジボール |
| ねらい・効果 | 体力を高める、コミュニケーション力を伸ばす |

- ① 3人で手をつないで輪になる。
- ② 手をつないだまま直線15mのコースを折り返してくるまでの時間をはかる。

※ 始めから終わりまで1人の人がドリブルしないように声をかける。

《発展・応用》

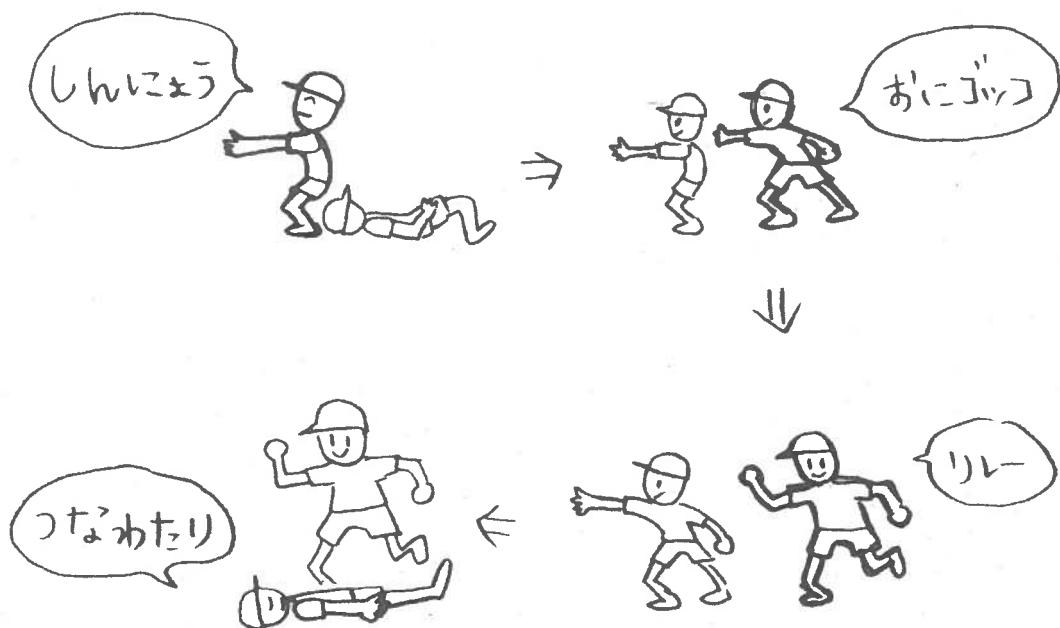
- ・高学年の体ほぐし、体力を高める運動に直結する遊び。サッカーのドリブルにも繋がる。
- ・記録更新やチーム戦などのバリエーションでモチベーションをあげるとよい。

ひらめきジェスチャーリレー

| | |
|--------|------------------------|
| 対象人数 | 2人以上 |
| 所要時間 | 1~3分 |
| 準備するもの | デジカメ |
| ねらい・効果 | 発想力、表現力、コミュニケーション力を伸ばす |

- ① 1人目の人気が何かの動きのポーズをする。
- ② 2人目の人は、1人目のポーズと組み合わせたポーズを即座に考えて、何を表現しているのか言いながら、ポーズする。
- ③ 2人目の人はそのまままで、1人目の人は、その場から離れ、3人目の人人が残っている2人目の人のポーズに組み合わせたポーズを即座に考え、何を表現しているのか言いながらポーズする。
- ④ ①~③を繰り返す。

* 2人でポーズをしているところをデジカメで撮影しておき、どんどん並べて貼り出したり、写真集にしたりしておき、次回は、最後のポーズの続きから始める。



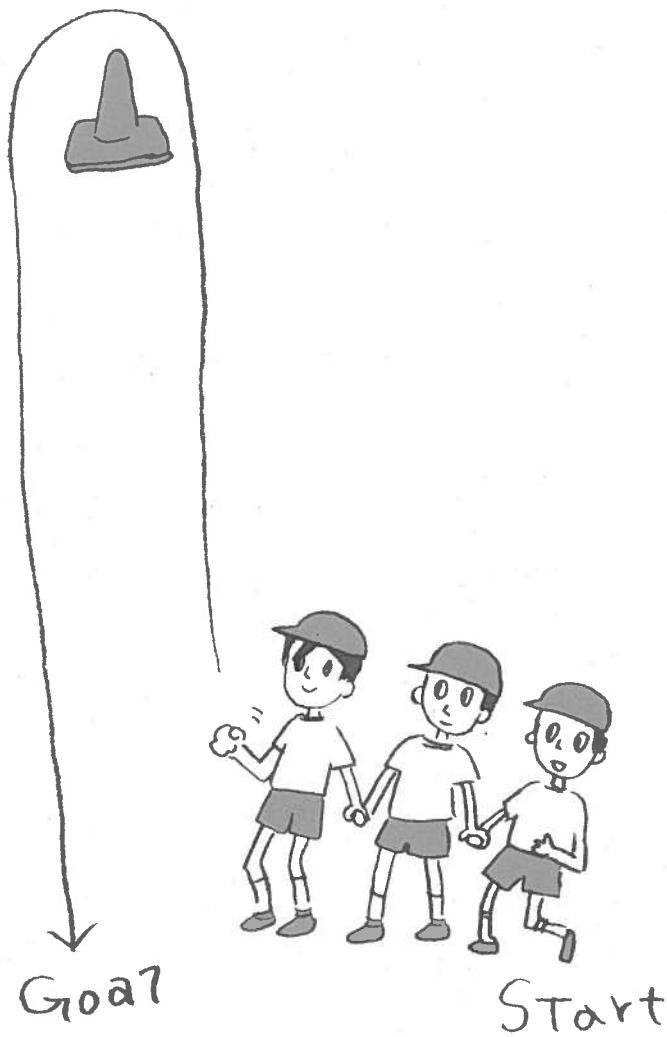
《発展・応用》

この遊びは、NHK教育テレビで朝7:00から放映されている番組「シャキーン」で行われているものである。

手つなぎレース

| | |
|--------|-----------------------|
| 対象人数 | 3人以上 |
| 所要時間 | 1~3分 |
| 準備するもの | ストップウォッチ、マーカーコーン |
| ねらい・効果 | 体力を高める、コミュニケーション力を伸ばす |

- ① 3人で手をつなぐ。
- ② 手をつないだまま直線15mのコースを折り返してくるまでの時間をかかる。



《発展・応用》

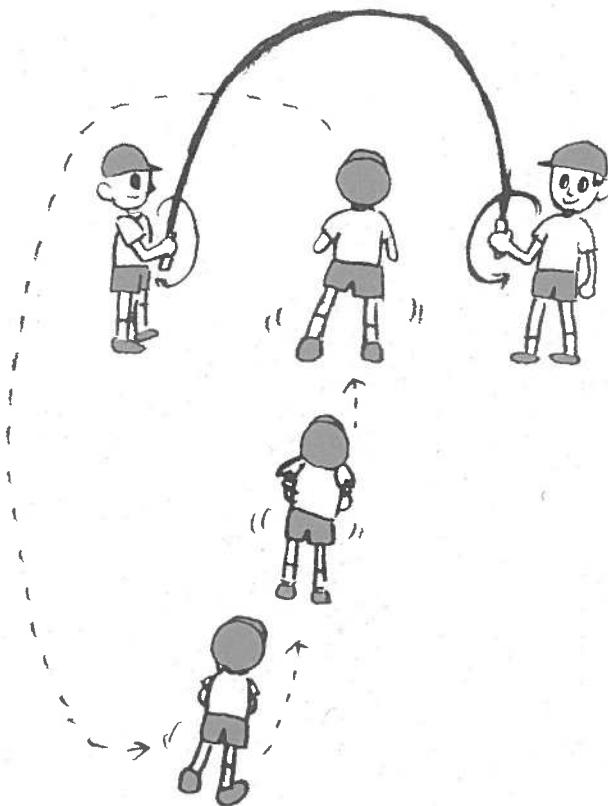
- ・高学年の体ほぐし、体力を高める運動に直結する遊び。
- ・記録更新やチーム戦などのバリエーションでモチベーションをあげるとよい。

長縄くぐり抜けシングル

| | |
|--------|---------------------|
| 対象人数 | 10人以上 |
| 所要時間 | 3分 |
| 準備するもの | 長縄、ストップウォッチ |
| ねらい・効果 | 縄跳びの技術、動体視力、調整力を鍛える |

- ① 2人で長縄の両端を持ち、送り縄で回す。
- ② 残りの人は、1列に並び、縄を跳ぶことなく連続で走り抜ける。
- ③ 走り抜けたら最初の位置に回し手の外側を通って急いで戻り、また走り抜けれる。
- ④ 縄が空回りしたら数え直す。
- ⑤ 3分間での最高記録をとっておく。

※ 毎回、記録を更新できるように声をかけ、モチベーションをあげるとよい。



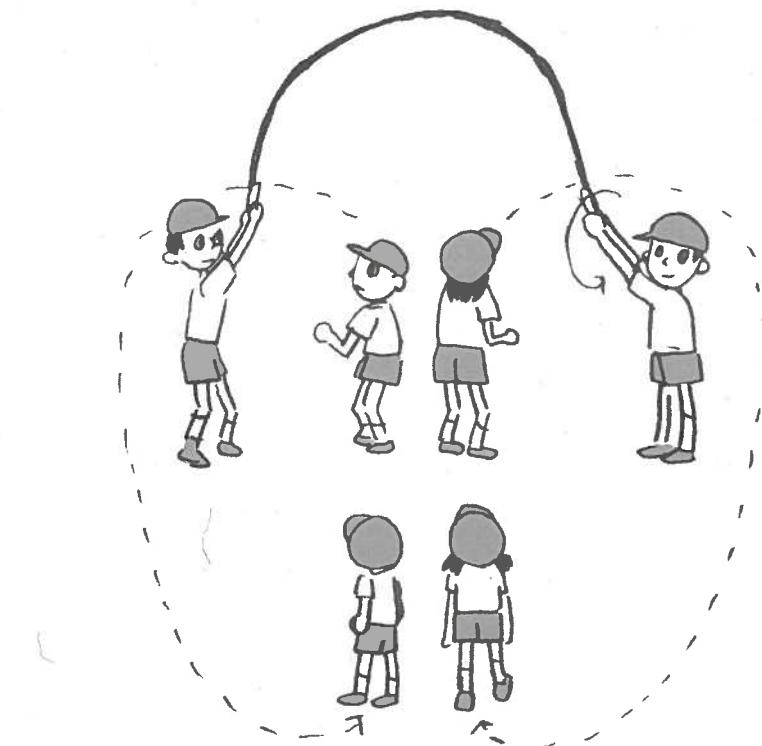
《発展・応用》

- ・新学習指導要領実施にあたり、すべての学年で取り組むことが予想される縄跳び。この遊びは、その応用として楽しめて、様々な効果が期待できます。
- ・バリエーションとして、100回連続を目指して取り組むという方法もある。
- ・初めは空回りしてしまうが、コツをつかむと数を数えだしたり、一体感、達成感を味わったりできるようになります。

長縄くぐり抜けダブル

| | |
|--------|---------------------|
| 対象人数 | 20人以上 |
| 所要時間 | 3分 |
| 準備するもの | 長縄、ストップウォッチ |
| ねらい・効果 | 縄跳びの技術、動体視力、調整力を鍛える |

- ① 2人で長縄の両端を持ち、送り縄で回す。
 - ② 残りの人は、2列に並び、縄を跳ぶことなく連続で走り抜ける。
 - ③ 走り抜けたら最初の位置に回し手の外側を通って急いで戻り、また走り抜ける。
 - ④ 縄が空回りしたら数え直す。
 - ⑤ 3分間での最高記録をとておく。
- ※ 「長縄くぐり抜けシングル」の跳び手が2人になったバージョン。
 ※ 毎回、記録を更新できるように声をかけ、モチベーションをあげるとよい。



《発展・応用》

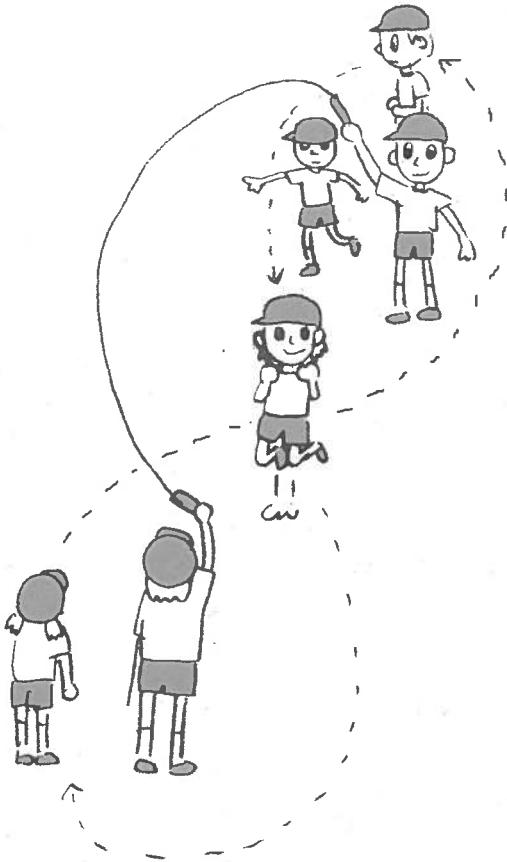
- ・新学習指導要領実施にあたり、すべての学年で取り組むことが予想される縄跳び。この遊びは、その応用として楽しめて、様々な効果が期待できます。
- ・バリエーションとして、100回連続を目指して取り組むという方法もある。
- ・初めは空回りしてしまうが、コツをつかむと数を数えだしたり、一体感、達成感を味わったりできるようになります。

長縄8の字跳び

| | |
|--------|---------------------|
| 対象人数 | 10人以上 |
| 所要時間 | 3分 |
| 準備するもの | 長縄、ストップウォッチ |
| ねらい・効果 | 縄跳びの技術、動体視力、調整力を鍛える |

- ① 2人で長縄の両端を持ち、縄を回す。
- ② 残りの人は、1列に並び、2人の跳び手に対して8の字を書くように縄を飛び抜ける（図参照）。
- ③ 3分間での最高記録をとっておく。

※ 毎回、記録を更新できるように声をかけ、モチベーションをあげるとよい。



《発展・応用》

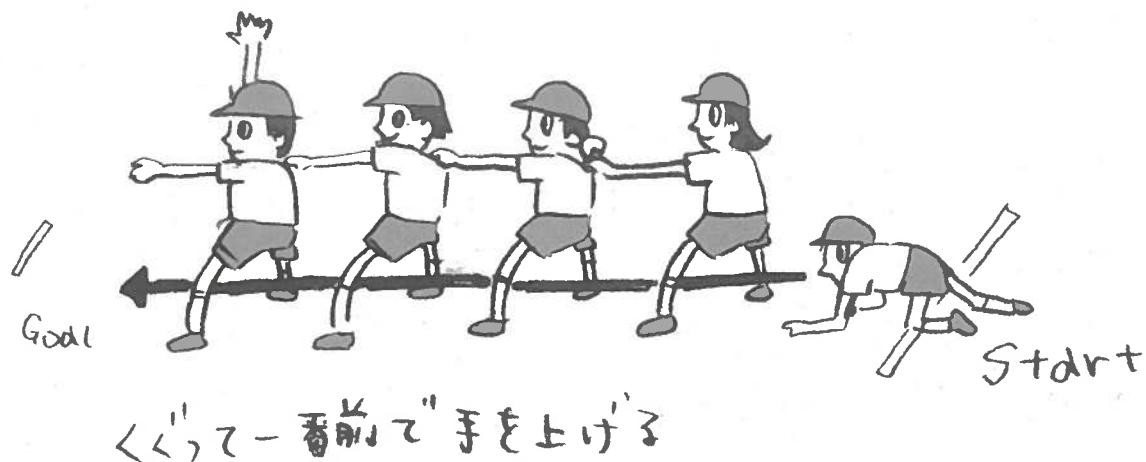
- ・新学習指導要領実施にあたり、すべての学年で取り組むことが予想される縄跳び。この遊びは、その応用として楽しめて、様々な効果が期待できます。
- ・バリエーションとして、縄の空回り無しで縄に入るようにすると難易度が高くなります。また8の字に左右から互い違いに跳ぶようにすると、さらに難易度が上がります。
- ・さらに、互い違いに空回り無しで入って8の字を描くのは、究極に難易度が高いです。

また下くぐり抜けレース

| | |
|--------|----------|
| 対象人数 | 5~15人 |
| 所要時間 | 3分 |
| 準備するもの | ストップウォッチ |
| ねらい・効果 | 腕支持の強化 |

- ① 参加者は縦一列に足を肩幅より大きめに開いて並ぶ。
- ② 前の人との間隔を離れすぎないようにするために、左手で前の人との体のどこか一部に触れることにする。
- ③ 最後尾の人が前の人たちの股の下をどんどんくぐっていく。
- ④ 1番前の人股の下をぬけたら、1番前に立って手を挙げて合図を送る。
- ⑤ 更に、最後尾の人は1番前の合図を確認したら前の人股の下をくぐり始める。
- ⑥ この繰り返しで、15メートル先のゴールまでの時間を計測する。

※ 毎回、記録を更新できるように声をかけ、モチベーションをあげるとよい。



《発展・応用》

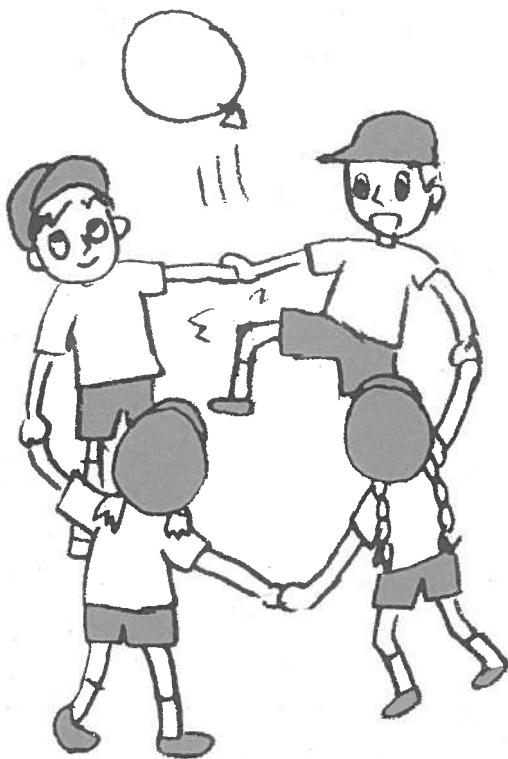
- ・ 参加人数が多い場合、チーム戦にするとタイムレースより盛り上がるでしょう。
- ・ 跳び箱運動での腕指示の鍛錬になります。

風船リフティング

| | |
|--------|--------------------|
| 対象人数 | 3人以上 |
| 所要時間 | 3分 |
| 準備するもの | ゴム風船、ストップウォッチ |
| ねらい・効果 | 瞬発力、コミュニケーション力を高める |

- ① 3～5人で手をつないで輪になる。
- ② 風船を体のどこかを使って地面に落とさないで上げる。この時つないだ手は、離してはならない。
- ③ 地面に落としたら数え直す。3分間で最高記録を取っておく。

※ 毎回、記録を更新できるように声をかけ、モチベーションをあげるとよい。



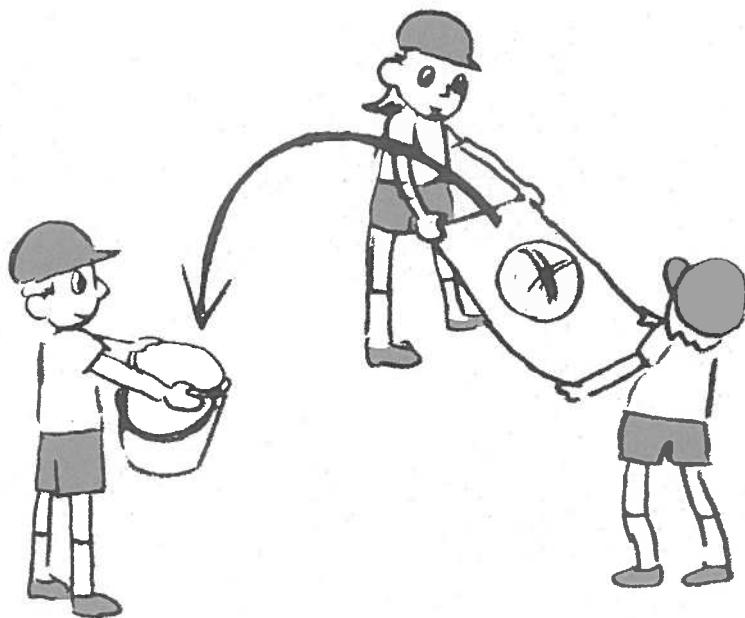
《発展・応用》

- ・ この遊びは、高学年の体ほぐしの単元で扱うオーソドックスな活動である。
- ・ 回数計測の他に、風船を落とさずにいられる時間計測も良い。
- ・ 上手なグループには、風船を2コに増やすなどのバリエーションも考えられる。

バケツでポン

| | |
|--------|------------------------------------|
| 対象人数 | 3人以上 |
| 所要時間 | 3分 |
| 準備するもの | バケツ、手ぬぐい（バスタオルが最適）、ドッジボール、ストップウォッチ |
| ねらい・効果 | 瞬発力、調整力、コミュニケーション力を高める |

- ① 2人でバスタオルの両端を地面と水平に持ち、ドッジボールをタオルの上に置く。
 - ② 2人の息を合わせて、タオルのたるみを利用して前方へボールを跳ね上げる。
 - ③ 残りの2人が前方でバケツを持ってノーバウンドで受け取る。
 - ④ 3分で何回キャッチ出来るかを数える。
- ※ 毎回、記録を更新できるように声をかけ、モチベーションをあげるとよい。
 ※ タオルにボールをのせてあげる人が別にいる方がのせやすい。



《発展・応用》

この遊びは、中学年の用具の操作の単元で扱うオーソドックスな活動である。

たらいでポン

| | |
|--------|------------------------------------|
| 対象人数 | 4人以上 |
| 所要時間 | 3分 |
| 準備するもの | たらい、手ぬぐい（バスタオルが最適）、ドッジボール、ストップウォッチ |
| ねらい・効果 | 瞬発力、調整力、コミュニケーション力を高める |

- ① 2人でバスタオルの両端を地面と水平に持ち、ドッジボールをタオルの上に置く。
 - ② 2人の息を合わせて、タオルのたるみを利用して前方へボールを跳ね上げる。
 - ③ 残りの2人が前方でたらいを持ってノーバウンドで受け取る。
 - ④ 3分で何回キャッチ出来るかを数える。
- ※ 毎回、記録を更新できるように声をかけ、モチベーションをあげるとよい。
- ※ タオルにボールをのせてあげる人が別にいる方がのせやすい。
- ※ たらいに1度入っても、跳ねてボールが出てしまう難しさが加わる。



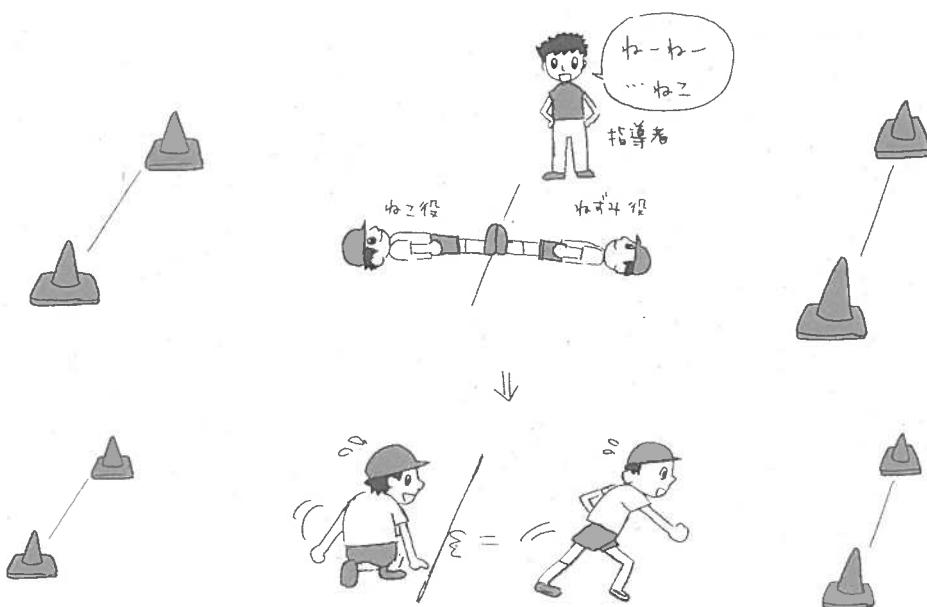
《発展・応用》

- ・ この遊びは、中学年の用具の操作の単元で扱うオーソドックスな活動である。
- ・ 回数を計測するほかに、最長距離を競う方法も考えられる。

猫とネズミ

| | |
|--------|------------------------|
| 対象人数 | 2人以上（偶数） |
| 所要時間 | 1分 |
| 準備するもの | マーカーコーン（4つ） |
| ねらい・効果 | 瞬発力、判断力、コミュニケーション力を高める |

- ① 2人がうつぶせになり、つま先とつま先をつけて一直線になる。
- ② どちらかを猫役、もう一方をネズミ役とする。
- ③ 指導者が「ね～ね～ね～、猫」のように、最後に「ねこ」と言ったら、猫役の子どもは立ち上がってネズミ役の子どもを追いかける。
- ④ 反対に、ネズミ役の子どもは、自分の頭の先の5～6m先のマーカーコーンで示された場所まで猫役の子どもにつかまらないように立ち上がって走って逃げる。
- ⑤ 指導者が、最後に「ネズミ」と言った場合は、ネズミ役の子どもが猫役の子どもを追いかけ、猫役の子どもは、逃げる。
- ⑥ 指導者は、「ね…ね…ね…、ねえさん！」とか、「ね…ね…、ねこむすめ！」のようにフェイントの言葉を言うと、盛り上がる。



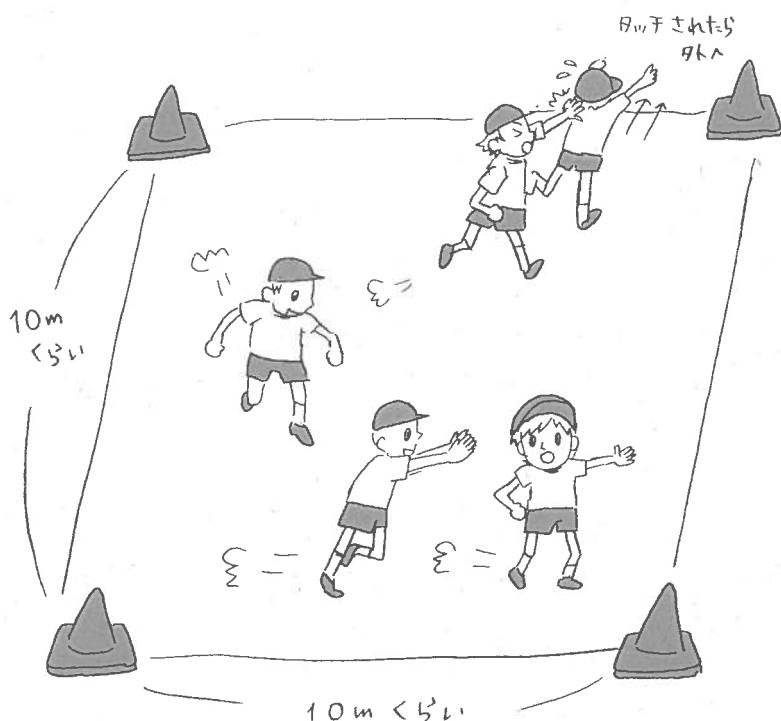
《発展・応用》

- ・ この遊びは、走ったり仲間と協力して取り組む活動をしたりする前に、心と体にスイッチを入れるために、行うのに最適な準備運動の一つです。
- ・ 高学年の「体ほぐし」の単元でも、よく行う活動です。

世界で一番速い鬼ごっこ

| | |
|--------|--------------------------|
| 対象人数 | 15人以上 |
| 所要時間 | 1~2分 |
| 準備するもの | マーカーコーン(4つ)、ストップウォッチ |
| ねらい・効果 | 瞬発力、かわす動き、コミュニケーション力を高める |

- ① 10m四方の枠をマーカーコーンで作る。
- ② 枠の中で参加者全員が「鬼」になり、全員でタッチし合う。
- ③ 全員が逃げる人もある。
- ④ タッチされたら、枠の外に出る。
- ⑤ タッチが同時だった場合は、両方負けとし、両方とも枠の外へ出る。
- ⑥ 人数にもよるが、1分間で、最後まで残っていた子どもを優勝とする。



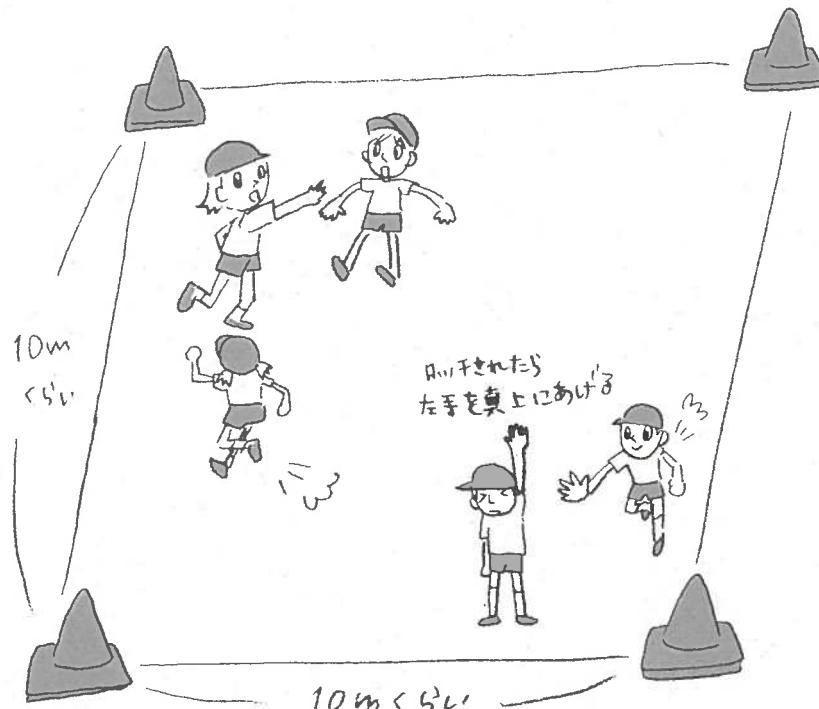
《発展・応用》

- ・ この遊びは、低学年の単元「おに遊び」で必要な「かわす動き」を身につけるのに適した遊びで、このまま行なうこともあります。
- ・ 高学年でも楽しめます。

永遠に終わらない鬼ごっこ

| | |
|--------|--------------------------|
| 対象人数 | 15人以上 |
| 所要時間 | 1~2分 |
| 準備するもの | マーカーコーン(4つ)、ストップウォッチ |
| ねらい・効果 | 瞬発力、かわす動き、コミュニケーション力を高める |

- ① 10m四方の枠をマーカーコーンで作る。
- ② 枠の中で参加者全員が「鬼」になり、全員でタッチし合う。
- ③ 全員が逃げる人でもある。
- ④ タッチされたら、その場で動きを止め、左手を真上に挙げる。
- ⑤ 手を挙げている人を誰かがタッチしたらタッチされた人は、今度は生き返り、また鬼ごっこに参加する。
- ⑥ 助けてあげれば、永遠に終わらない。



《発展・応用》

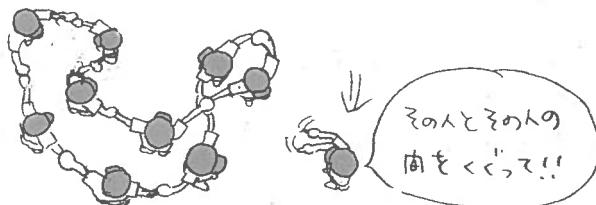
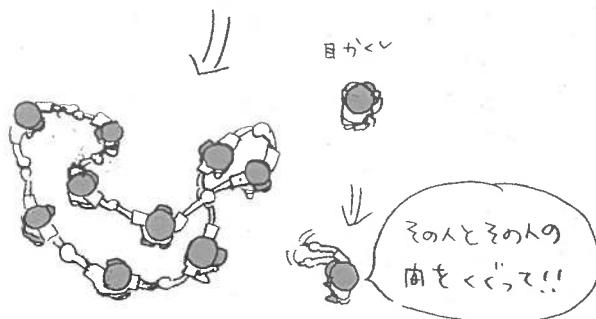
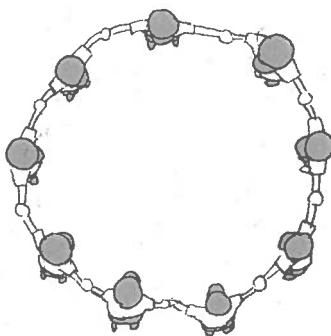
- ・ この遊びは、低学年の単元「おに遊び」で必要な「かわす動き」を身につけるのに適した遊びで、このまま行うこともあります。
- ・ 高学年でも楽しめます。

人間知恵の輪

| | |
|--------|----------------|
| 対象人数 | 10人以上 |
| 所要時間 | 3分 |
| 準備するもの | ストップウォッチ |
| ねらい・効果 | コミュニケーション力を高める |

- ① 知恵の輪をほどく人を1人決める。
- ② 15人くらいで手をつないで輪になる。
- ③ ほどく人は、目を隠す。
- ④ 30秒で輪になっている人は、手を離さないで、くぐったり、またいだりしながら輪をぐちゃぐちゃにする。
- ⑤ 2分で、ほどく人はぐちゃぐちゃになっている人に指示をして人間知恵の輪をほどけるかどうかを楽しむ。

※ 腕をひねるなどのケガ防止のために、無理に腕をほどかないよう指導する。



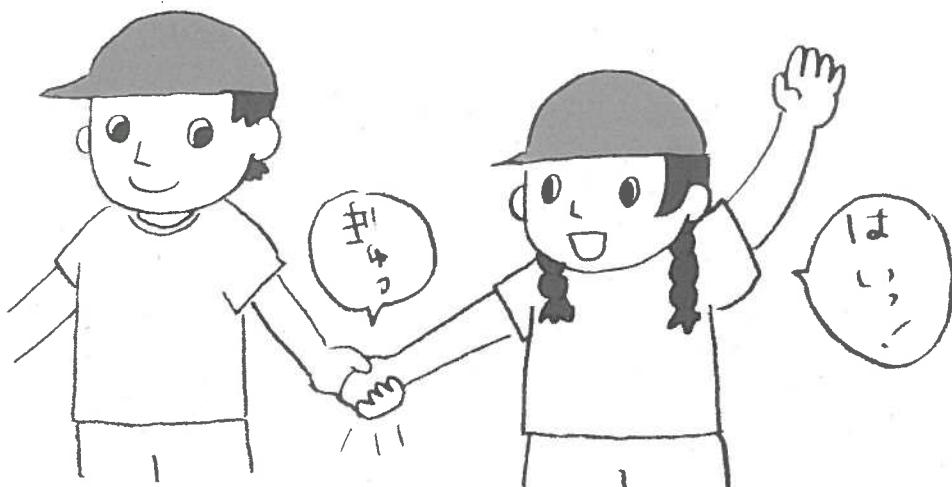
《発展・応用》

この遊びは、高学年の単元「体ほぐし」で行うオーソドックスなものです。

人間電気

| | |
|--------|--------------------------|
| 対象人数 | 10人 |
| 所要時間 | 5分 |
| 準備するもの | ストップウォッチ |
| ねらい・効果 | グループでの相談・協力、俊敏性・敏しょう性を養う |

- 両手をつないで一列になる。
- スタートの合図で1番の子どもの手を握る。1番の子どもは握られたら、2番の子どもの手を握る。順時同様にしていき、最後の子どもは握られたら、空いている手を挙げながら「ハイ」と大きく返事をする。
- タイムを計り、タイム短縮を目指していく。



《発展・応用》

1回タイムを計り、そのタイムをもとに何秒にしたいか相談し、どうすると良いか考えさせたり、一方向だけでなく往復でタイムを計るなど発展させることは可能。

◇中学年の体つくりの運動に準じる

体じゃんけん

| | |
|--------|--------------|
| 対象人数 | 4人以上 |
| 所要時間 | 5分 |
| 準備するもの | なし |
| ねらい・効果 | グループでの相談、調整力 |

- 1人の場合は自分の体で、2人以上の場合は全體で「グー」「チョキ」「パー」のポーズを決め相手（チーム）とじゃんけんをする。

※ グループ内でポーズの練習、確認の時間が必要

- 先に3勝したらチームのメンバーを変える。



《発展・応用》

慣れてきたら「グー」「チョキ」「パー」のポーズを考え直せたり、「グリコ」「チョコレート」「パイナップル」などに変えたりしながら工夫させる。

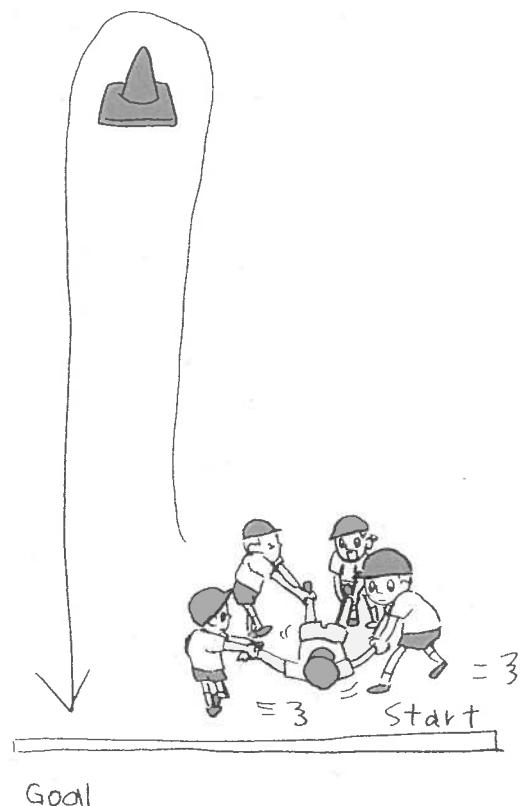
◇各学年の体ほぐしの運動に準じる

持ち運びリレー

| | |
|--------|------------------------|
| 対象人数 | 5人以上 |
| 所要時間 | 1~3分 |
| 準備するもの | ストップウォッチ、マーカーコーン |
| ねらい・効果 | 体力を高める(コミュニケーション力を伸ばす) |

- ① 1人の人が仰向けに寝転がる。
- ② 残りの4人が寝ころんでいる人の両手、手足を持つ。
- ③ 直線10mのコースを持って運んでリレーを行う。
- ④ 5人で役割を交代して、リレーを行う。
- ⑤ 5人がゴールするまでの時間を計測して記録する。

※ 持たれる人は、あごを引いて後頭部を床に打たないよう指導する。持つ人は、手を急に離さない、必ず足からおろす、膝より高く持ち上げないなど事前に指導を行う。持たれる人の立場になることが、コミュニケーションの第一歩である。



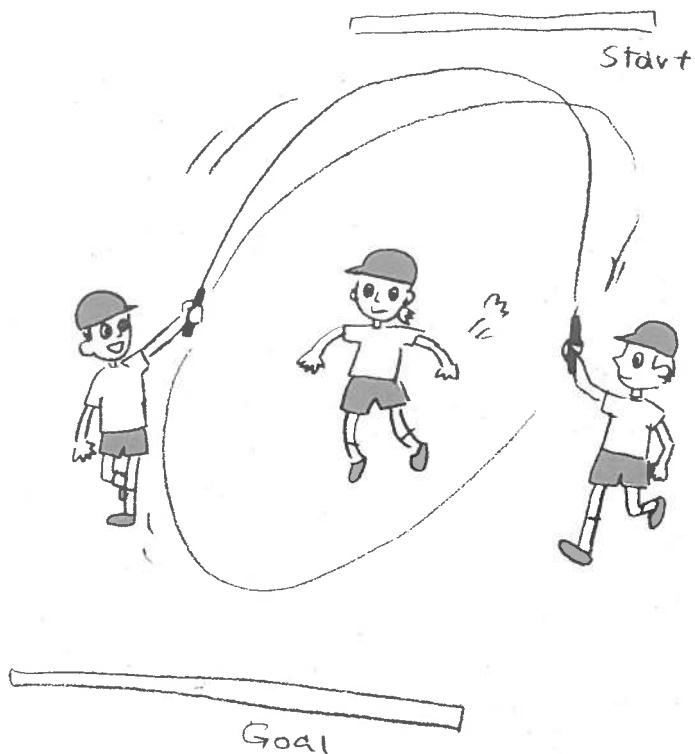
《発展・応用》

- ・高学年の体ほぐし、体力を高める運動に直結する遊び。
- ・記録更新やチーム戦などのバリエーションでモチベーションをあげるとよい。

長縄ランニング

| | |
|--------|---------------------|
| 対象人数 | 3人以上 |
| 所要時間 | 1~2分 |
| 準備するもの | 長縄、ストップウォッチ |
| ねらい・効果 | 縄跳びの技術、動体視力、調整力を鍛える |

- ① 2人で長縄の両端を持ち、直線15メートルのスタートラインに着く。
- ② 長縄の中に飛び手が入り、スタートで持ち手が長縄を回しながらゴールに向かって走る。飛び手は走りながら跳ぶ。
- ③ ゴールまでの時間を計測する。途中で引っかかるてもその場から引き続きゴールを目指して続ける。



《発展・応用》

- ・新学習指導要領実施にあたり、すべての学年で取り組むことが予想される縄跳び。この遊びは、その応用として楽しめて、様々な効果が期待できます。
- ・バリエーションとして、飛び手の人数を増やしていくと、より難易度が高くなります。低学年なら飛び手は、1~2人、中学年なら飛び手は2~3人、高学年なら3~5人も練習すれば可能になります。子どもの挑戦意欲をぜひ、引き出してみてください。

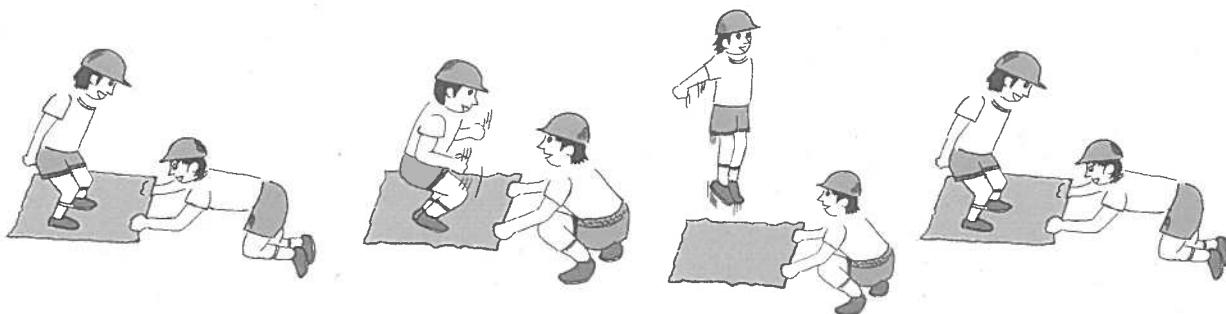
フライングペーパー

| | |
|--------|-----------------------|
| 対象人数 | 5人以上 |
| 所要時間 | 5~10分 |
| 準備するもの | 新聞紙(2人一組で夕刊1日分) |
| ねらい・効果 | 調整力、巧みな動き、グループでの交流・協力 |

- 新聞紙の上を走る子どもが1人。
 - 他は2人1組、向かい合いになって新聞紙をもち、走者の上を運びながら新聞紙を移動させて走るところをつなげていく。
 - 新聞をいかに早く運びつなぐかがポイント。
- ※ 体育館の短い距離くらいで十分な距離である。
 ※ 参加する子どもたちの実態に応じてルールは工夫できる。

《2人以上の場合》

- ペアになって1人は新聞紙を少し引き、もう1人の子どもが跳んで新聞紙に着地する。繰り返しながら少しづつ前進する。



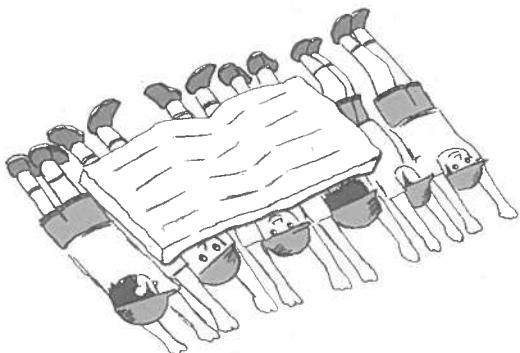
《発展・応用》

- 2チーム作って競争させるのも盛り上がる。
- 参加する子どもたちの実態によっては新聞紙ではなくダンボールなどでも良い。

◇各学年の体ほぐしの運動（主運動）に準じる

ベルトコンベア

| | |
|--------|-----------------|
| 対象人数 | 7人以上 |
| 所要時間 | 10~15分 |
| 準備するもの | マット |
| ねらい・効果 | グループで協力して運動を楽しむ |



連なった状態で寝転がり（横につながる）、転がりながら荷物（マット）を運んでいく。

ベルト役の子は自分の上を通過したら先につながり、一定の距離を進む。

- ※ 最初はゆっくり転がり、連動して荷物が運ばれることを実感できるようにする。慣れてきたら、タイムを計ったり、2チーム作って競争させるのも盛り上がる。
- ※ 体育館の短い距離くらいで十分な距離である。
- ※ 靴は脱いだ方がいい。場合によってはマットの上で。

《発展・応用》

- ・運ぶ荷物は参加する子どもの実態に応じて、子どもでも可能。その場合、荷物役の子どもの向き（仰向け、うつ伏せ）など工夫せるのもおもしろい。
- ・低学年が参加する場合は、はじめに運動の説明や高学年の見本を見てからイメージを作ると良い。

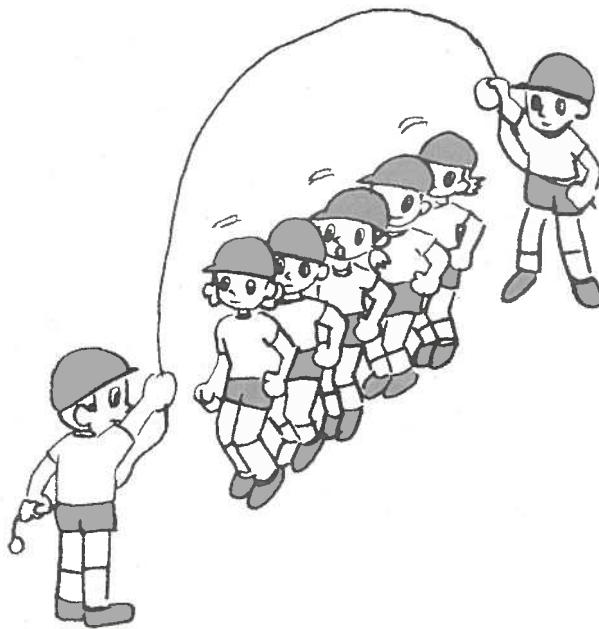
◇高学年の体ほぐしの運動（主運動）に準じる

大縄(みんなでジャンプ)

| | |
|--------|-----------|
| 対象人数 | 5人以上 |
| 所要時間 | 5~10分 |
| 準備するもの | 長縄 |
| ねらい・効果 | 調整力、巧みな動き |

- ・ 縄を回す子ども 2人
- ・ 跳ぶ子どもは一列になって何回跳べるか記録チャレンジ。

※ 跳ぶ子どもが 10 人以上いるようであれば 2 列で跳ぶ。



《発展・応用》

- ・ 縄は高学年が回すのがよいが、いなければ大人が回すと良い。
- ・ 参加する子どもの実態によっては、大波小波や8の字跳び、1人ずつ1回跳んで抜けていくなど…活動を工夫しながら、子どもたちの意欲や運動への目標を高めていく。

◇低学年の長縄の発展

ヘビの皮むき

| | |
|--------|-------------------|
| 対象人数 | 5人以上 |
| 所要時間 | 5~10分 |
| 準備するもの | なし |
| ねらい・効果 | グループでの相談・協力、巧みな動き |

- 両手をつないで1列になる。
- 手を離さずに自分の左腕を左足でまたぐ。
- 後ろの子どもから手を離さずに股下を這ってくぐり、くぐり抜けた後、全員手をつないで立っている状態になってゴール。

※ 2チーム作って競争させるのも盛り上がる。

※ 参加する子どもの体格や男女のバランスを考えてグルーピングすると良い

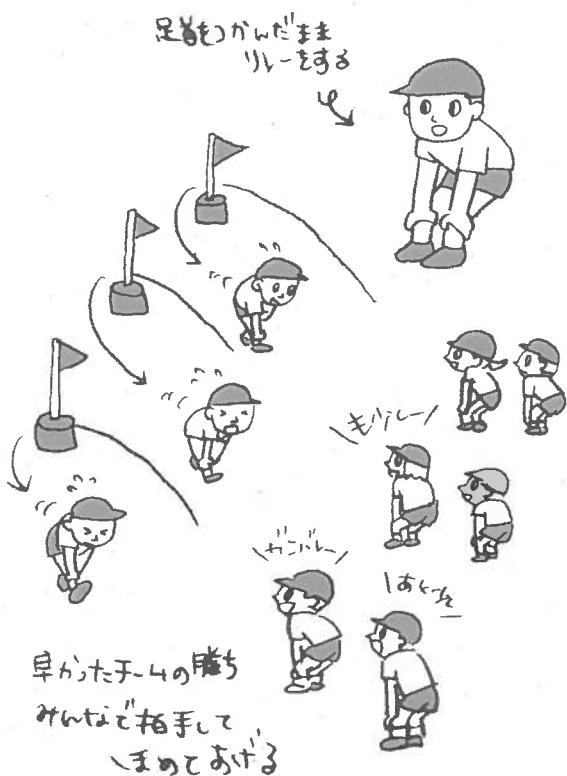
《発展・応用》

ルールを手をつながずに、股くぐりのように簡易化することも可能。

◇高学年の巧みな動き、体力を高める動きに準じる

足つかみリレー

| | |
|--------|-----------------------|
| 対象人数 | 5人以上 |
| 所要時間 | 5~10分 |
| 準備するもの | カラーコーン |
| ねらい・効果 | グループでの相談・協力、調整力、巧みな動き |



- ・ グループに分かれて、走る順を決めておく。
- ・ 走るとき自分の足首をつかんだまま走る。
- ・ 作戦タイムを取り、順番を変えたり、アドバイスし合ったりしながら動きがスムーズにできるようにさせる。

《発展・応用》

- ・ 足首をつかむときはしゃがんだ姿勢（膝を曲げたまま）でかまわない。
- ・ うまく走れない場合にはつかむ位置を変えたり、折り返す距離を短くしたりする。

◇中学年のリレー、高学年の巧みな動きに準じる。

ドリブルリレー

| | |
|--------|---------------|
| 対象人数 | 2人以上 |
| 所要時間 | 1~2分 |
| 準備するもの | ボール、ストップウォッチ |
| ねらい・効果 | ドリブルなど調整力を鍛える |

- ① 5~7人くらいで縦1列に並ぶ。
- ② 先頭の子どもがボールを地面についたらすぐに最後尾に移動する。
- ③ ボールは、次に先頭になった子ども（つまり2番目の子ども）が1度だけドリブルして、最後尾に移動する。
- ④ ③を繰り返し 15メートル先のゴールまでの時間を測定する。



《発展・応用》

- ・この遊びは、中学年のポートボール、高学年のバスケットボールのドリブル技術向上につながる。
- ・バリエーションとして、タイムレースの他にチーム戦もよい。