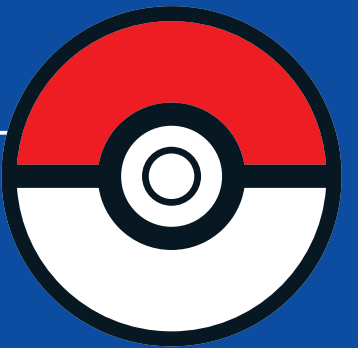




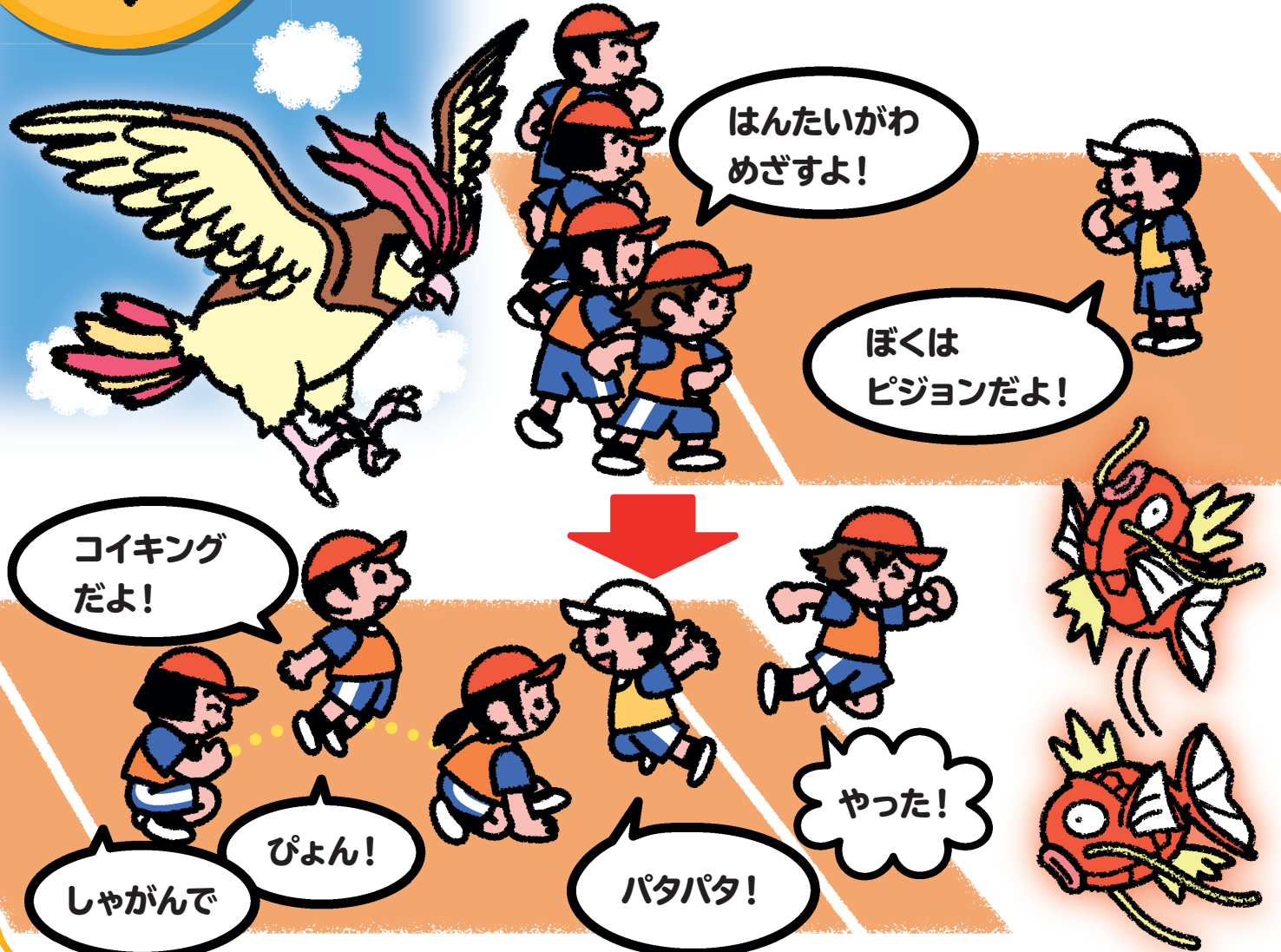
もっと楽しく、もっとアクティブに！ 体育の準備運動に運動遊び

運動遊びは、体育の時間のとてもよい準備運動になるよ。ポケモンたちも楽しんでいるよ。みんなも元気に遊んでみよう！



にげろ！コイキング！

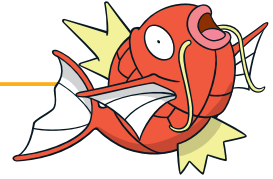
※『主運動につながる運動遊び』デジタルブックでは、「魚取り」として紹介しています。



コイキング

たかさ：0.9m
おもさ：10.0kg

とにかくはねる。いみもなく はねる。はねているときに とんできた ピジョン などに つかまってしまう。



ピジョン

たかさ：1.1m
おもさ：30.0kg

ひろい なわばりを もっており しんにゆうする じゃまものは てっいてきに つつかれてしまう。



遊び方

- 「ピジョン」を1人決めて、他のみんなは「コイキング」になるよ。目指すのは、向こうの安全地帯！
- 「3...2...1...跳ねろ——！」って、みんなで声を揃えてスタート！
- コイキングは、しゃがんでびよん！しゃがんでびよん！繰り返しながら進んでね。
- ピジョンは、手をバタバタ動かしながら、跳んでるコイキングをタッチ！
- タッチされたコイキングは、ピジョンに代わって、他のコイキングをタッチしよう。
- 残っているコイキング全員が安全地帯に着いたら、おしまい！

安全のために

- 他のコイキングとぶつからないように、まわりをよく見ながら進もう。

アレンジ

ピジョンは、いろいろな動きでコイキングを迷わせてみよう。例えば、

- 動くスピードを速くしたり、遅くしたりする
- 急に止まってみる
- 止まるふりをして、またすぐ動き出す

主運動とのつながり

- ピジョンにタッチされないように、ピタッと止まってから素早く動き出したり、いろいろな方向に動くことができるようになるよ。

ころがれ！イシツブテ！

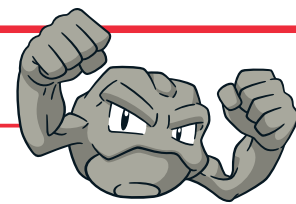
※『主運動につながる運動遊び』デジタルブックでは、「ゆりかご遊び」として紹介しています。



イシツブテ

たかさ：0.4m
おもさ：20.0kg

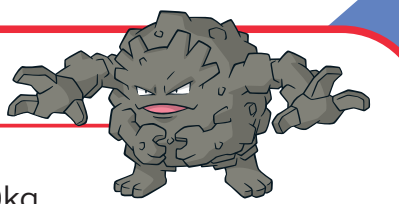
がんじょうな からだが じまん。がんがん ぶつかりあって おたがいの かたさを きそいあう。



ゴローン

たかさ：1.0m
おもさ：105.0kg

やまみちを ころがって いどう。いきおいが ついてくると どんなポケモンでも とめるのは たいへん。



遊び方

- 最初はみんな「イシツブテ」だよ！2人でペアになって、マットの上で向かい合おう！
- ゆりかごをしてから、一緒に「せーのっ！イシツブテ！」じゃんけんをしよう。
- じゃんけんがあいこだったら、もう1回ゆりかごして、また「せーのっ！イシツブテ！」だよ！
- じゃんけんに勝ったほうが「ゴローン」に進化するよ！終わったら、次の人とペアになって繰り返そう！

イシツブテはイシツブテと、ゴローンはゴローンと遊んでね！

安全のために

- お友達とぶつからないように、間をあけて遊ぼう。
- 頭を床にぶつけないように、気をつけよう。
- 最初はじゃんけんをしないで、1人で「ゆりかご」の感覚を確かめてみよう。

アレンジ

- じゃんけんに負けたほうは、マットの上をコロコロ転がってから次の人とペアになろう。
- 「イシツブテ」から「ゴローン」に進化できたら、遊びを続けて、次は「ゴローニャ」に進化してみよう。

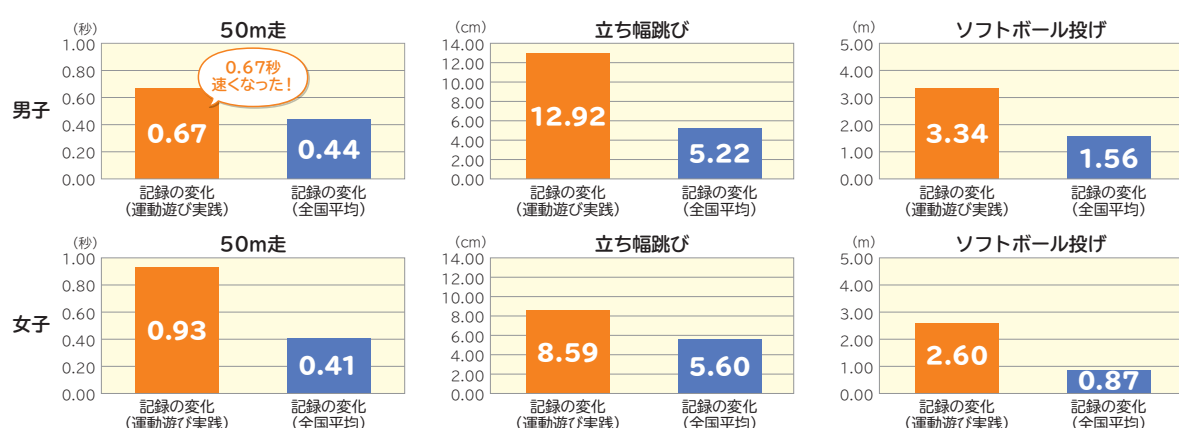
主運動とのつながり

- 「お尻 → 腰 → 背中 → 首 → 頭」の順番で、ゆっくり転がる感覚をおぼえられるよ。

先生方へ なぜ準備運動に運動遊びを取り入れるとよいのか？

日本スポーツ協会（JSPO）では、体育の準備運動について調査研究を行い、その効果を検証しました。

楽しく、多様な動きを経験できる運動遊びを準備運動（5～7分程度）として取り入れ、半年後の基礎運動能力の変化を調べたところ、多くの子どもたちに効果が見られました。特に、日頃あまり運動をしない子どもたちへの効果が大きかったことがわかりました。



体育の準備運動に運動遊びを取り入れた半年間での基礎運動能力の変化（小学1年生）

パソコンやタブレット、スマートフォンで

主運動につながる運動遊び デジタルブック

体育の準備運動に活用できる49種類の「主運動につながる運動遊び」を、陸上運動や器械運動などの領域に分けて紹介しています。動画を見ることがあるので、ぜひ活用してください。

