



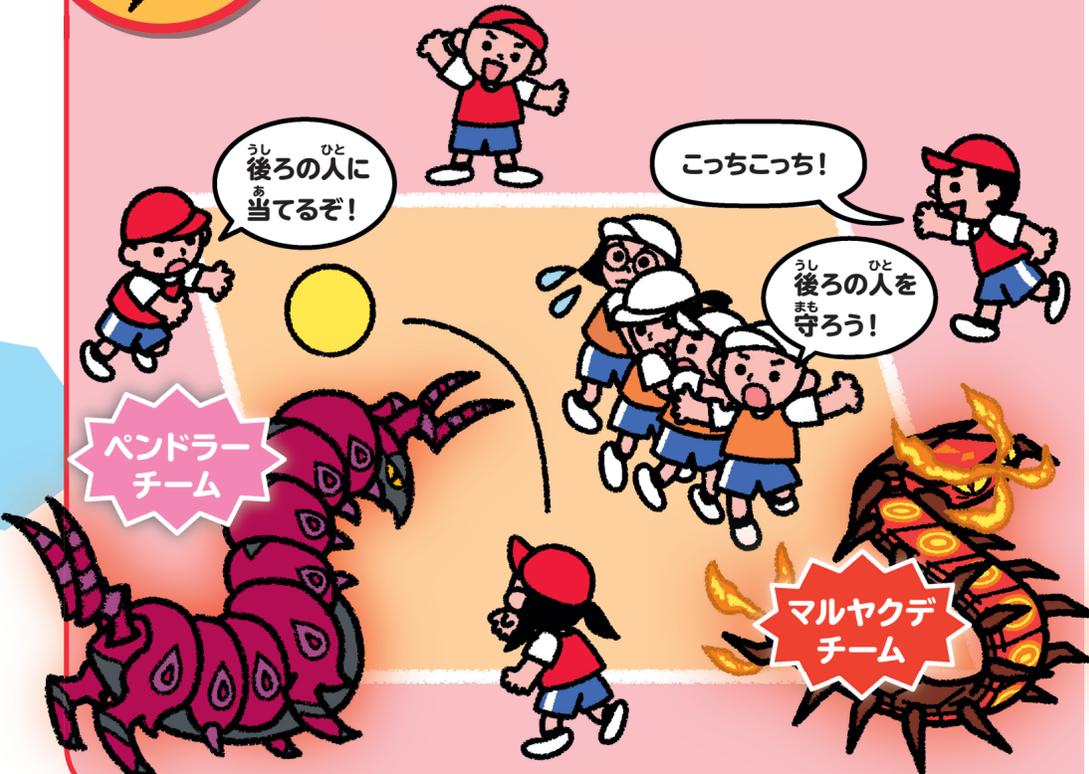
たの 楽しい!
もっとやりたい!

たい いく じゅ ぎょう たん じ かん うん どう あそ
体育の授業で短時間の運動遊び

からだを思いっきり動かして遊ぶことも、体育の準備運動になるんだよ。ポケモンたちのように、みんなで楽しもう!

ねらえ! マルヤクデ・パンドラー!

※『主運動につながる運動遊び』デジタルブックでは、「ムカデドッジボール」として紹介しています。



マルヤクデ

たかさ: 3.0m
おもさ: 120.0kg
はつねつじのたいおんは およそ800ど。からだをムチのようにしならせてとびかかってくるぞ。



パンドラー

たかさ: 2.5m
おもさ: 200.5kg
すばやい うごきて てきを おいつめあたまのツノで こうげきする。とどめを さすまで ようしやしない。



遊び方

- 4人ずつのチームに分かれて、「マルヤクデチーム」と「パンドラーチーム」をつくろう!
- マルヤクデチームはコートの中に入り、じゃんけんなどで「先頭」を決めるよ。先頭の子の後ろにみんな並んで、前の子の肩にそっと手を置いて、なが〜い列になろう!
- パンドラーチームはコートの外からスタート! チームでパスをまわしながら、マルヤクデチームのいちばん後ろの子にボールを当てよう!
- マルヤクデチームは、後ろの子を守りながらコートの中をにげまわろう! ボールが最後尾以外の子に当たってもセーフ!
- パンドラーチームがボールを当てたら攻守交代! より短い時間でボールを当てたチームの勝ち。もし、マルヤクデチームの手が離れたら、それは「後ろの子にボールが当たった」と同じ扱いになるよ。

安全のために

- 顔はねらわないでね。
- 列になっているときは、前の子の服を引っ張らないようにしよう。

アレンジ

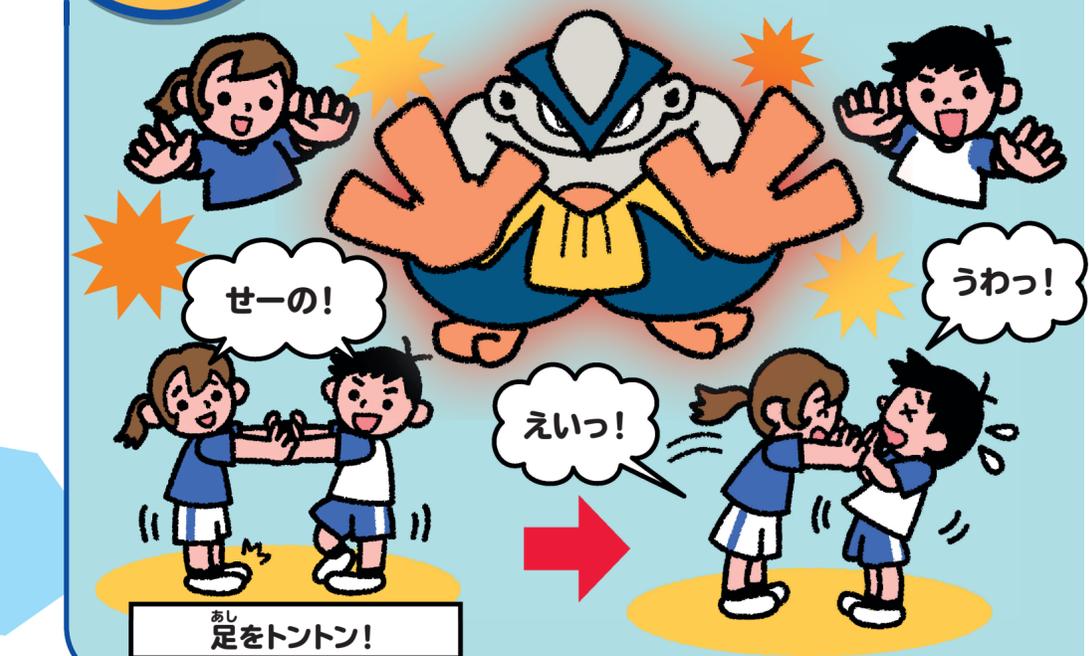
- 人数やコートの広さ、またボールの大きさや柔らかさを変えると、おもしろさが変化するよ。
- 制限時間を決めて、その時間内にパンドラーチームがボールを当てられなければ、攻守交代しよう。

主運動とのつながり

- ねらう場所(いちばん後ろの子)がいつも動くから、まわりのようすをよく見る力が育つよ。
- ドッジボールをちょっとアレンジした遊びとしても、楽しみながら練習できるよ。

お 押せ! ハリテヤマ

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



ハリテヤマ

たかさ: 2.3m
おもさ: 253.8kg
ちからくらべが だいすき。はしってくる れっしやを はりてでとめてしまう パワーをもつ。



遊び方

- 2人でペアになって立ち、ハリテヤマみたいに手のひらを大きくパーにして向かい合うよ。
- 足をトントン踏み鳴らして、ハリテヤマのパワーをためよう!
- せーので手のひらをくっつけて、ゆっくり押しあってみよう。
- 足が動いたり、ふわっと浮いたりしたら負けだよ!
- 終わったら「ありがとうございました」とあいさつし、お互いに上手だったところやコツを教えあおう。

安全のために

- お友達の手のひらじゃないところ(肩や胸など)は絶対に押さないよ。
- 平たい床の上など、危なくない場所で遊ぼう。

アレンジ

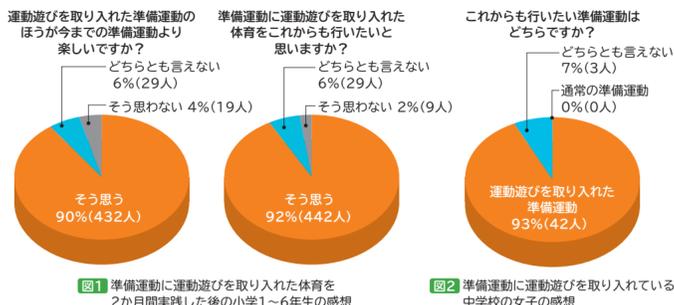
- 突然押すマネをして、フェイント遊びをしてみよう!
- 2人の間の距離をちょっと近くして、違った感じで遊んでみよう。

主運動とのつながり

- 相手を手のひらでハリテヤマみたいに押ししたり、押されても頑張ることで、全身の力やバランス感覚がどンドンついてくるよ!

先生方へ 体育の準備運動に運動遊び:子どもたちの反応

体育の準備運動に運動遊びを取り入れた小学校の児童にアンケート調査をしました。その結果、90%以上が運動遊びを取り入れた準備運動を支持していました(図1)。体育の準備運動に運動遊びを活用している中学校もあります。女子中学生の運動離れや体育嫌い増加傾向が問題となっていますが、ACPを準備運動に取り入れている中学校の女子45人に感想を尋ねてみたところ、93%が「これからも行いたい」と答えました(図2)。体育の時間に先生や仲間とからだを動かして遊ぶ機会が、子どもたちにとって楽しく嬉しいことなのだとわかります。



岐阜市の中学校で大好評!

体育の準備運動に運動遊び

ながもりちゅうがっこう みね ちゅうがっこう
長森中学校と三輪中学校では、体育の準備運動に運動遊びを取り入れています。今までの準備運動に比べて、仲間とコミュニケーションをとりながら、からだを動かす楽しさを味わえるので、生徒にも先生にもとても好評です。



詳しくは、ACP総合サイトへ。
動画(YouTube)を見ることもできます。

