



うんどうあそ
運動遊びに き も あか まえ む
むちゅう 夢中になって 気持ちを明るく前向きに！

ポケモンたちが楽しんでいるのは、体育の準備運動にもなる運動遊び。みんなで協力して、元気にからだを動かそう！

まもれ！ ガーディ！

※『主運動につながる運動遊び』デジタルブックでは、「エリア33」として紹介しています。

タッチ！
よこでまつ
いてね！

せめるチーム
(デルビル)

なわばりライン
こえるぞ！

まもるチーム
(ガーディ)

はいらせないよ

まもるチームの
間をくぐり
抜けるぞ！

ガーディ

たかさ：0.7m
おもさ：19.0kg
なわばり いしきが とても つよい。
ゆだんして ちかづくと ほえられ
かみつかれ いたいめに あう。



デルビル

たかさ：0.6m
おもさ：10.8kg
よあけごろ あたりいみたいに ひびきわたる
ぶきみな とおぼえで じぶんたちの なわ
ばりを アピール。



遊び方

①3人ずつのチームを2つ作ろう！

デルビルチーム(攻めるチーム)と、ガーディチーム(守るチーム)に分かれるよ。
ガーディチームは「なわばりライン」に沿って並んで、デルビルチームと向かい合おう。

②「3、2、1、行け——！」の合図で、デルビルチームはなわばりの中を目指してスタート！
歩いたり、走ったり、ガーディチームをまどわせるようなフェイントをしてもOK！

③ガーディチームは、なわばりを守りながら、攻めてくるデルビルチームをタッチしよう！
タッチされた人は、もう攻められなくなるよ。

でも、デルビルチームもガーディチームをタッチしてOK！
タッチされた人は、もう守れなくなって、横で待っていてね。

④デルビルチームのうち、誰か1人でもなわばりに入れたら、デルビルチームの勝ち！
ガーディチームが、デルビルチーム全員にタッチできたら、ガーディチームの勝ち！

安全のために

●タッチする時に、相手を強く押さないように気をつけよう。

アレンジ

●デルビルチーム(攻めるチーム)の人数を増やすなど、人数を変えて遊んでみよう。

●ボールを使って、デルビルチームはパスを回しながらエリアを目指し、ガーディチームはボール
を持っている人にタッチするルールにしてみよう。

主運動とのつながり

●まわりをよく見て、仲間や相手の動きに合わせてじょうずに動けるようになるよ。

とべ！ ルチャブル！

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

ポーズさんこう

ルチャー！

ルチャー！

ルチャー！

ルチャー！

ルチャー！

ルチャブル

たかさ：0.8m
おもさ：21.5kg
つばさを つかい くうちゅうで
しせいを コントロール。ふせぎにくい
ずじょうから こうげきを しかける。



遊び方

①跳び箱からジャンプする時に、「ルチャー！」とさけぼう！

まわりのお友達もいっしょに「ルチャー！」と声を合わせて盛り上げよう！

②「ルチャー！」のかけ声で、跳び箱からジャンプする人は、ルチャブルになったつもりでポーズ！

まわりのお友達は、そのポーズを見て、みんなで真似しよう！

③跳び箱からジャンプして、真ん中の丸にめがけて着地できたら成功！ 1ポイントゲット！

④繰り返し跳んで、みんなでポイントの合計を競おう！

安全のために

●真ん中の丸のまわりに人がいないことを確認して遊ぼう。

アレンジ

●ジャンプしながらくつ回ったり、いろんな跳び方にチャレンジしよう。

●着地した場所によって、ポイントを変えてみよう。

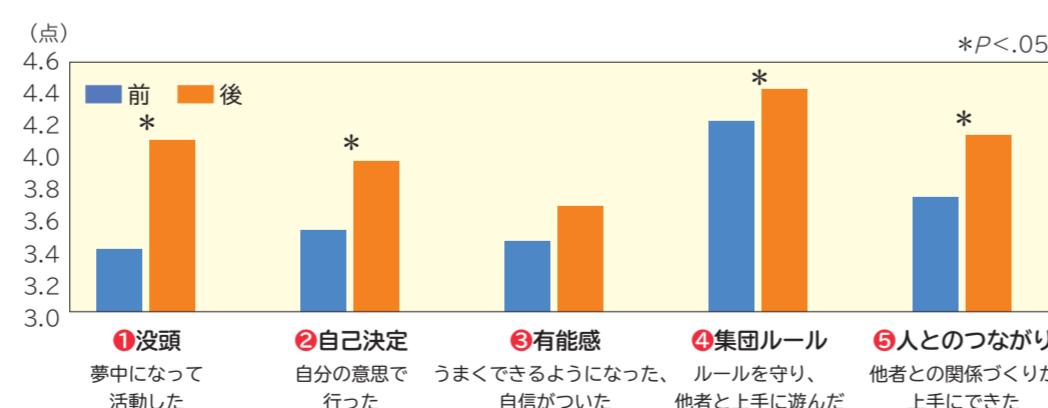
主運動とのつながり

●跳び箱の高さに慣れることができるよ。

●着地を安定させるため、からだのひねり方やヒザの使い方を考えることができますよ。

先生方へ 運動遊びがもたらす心理面への効果

日本スポーツ協会(JSPO)は、体育の準備運動についての調査研究を実施しました。運動を楽しみ、心理面によい効果があると、右のグラフの①～⑤が高い傾向になるとされています(各5点満点)。体育の準備運動に運動遊びを取り入れた児童について分析したところ、有能感に統計的な差は見られませんでしたが、他は向上していました。短期間、短時間の運動遊びであっても、心理面へのよい効果があったことがわかります。



体育の授業(5回)で準備運動に運動遊びを取り入れた前後の変化(小学5年生)

うんどうあそ
楽しい運動遊びがいっぱい！

そぞうご
ACP総合サイト

そぞうご
ACP総合サイトは、日本スポーツ協会のホームページから見ることができます。運動遊びの動画(Youtube)や、体育の準備運動に活用できる運動遊びのデジタルブックもあります。



デジタル版のガイドブックを、パソコンやタブレット、スマートフォンで読むことができます。

この印刷物は、FSC®森林認証紙および植物油インキを使用し、環境に配慮されたグリーンプリント認定工場で印刷を行っています。
また、ライフサイクルにおけるGHG排出量を算出し、カーボン・オフセットすることで、GHG排出量を実質ゼロにしています。

*1部あたりのGHG排出量：約0.08kg-CO₂