

| 運動の分類 | | 運動メニュー | ねらい | 方法 | 関連領域 単元への応用 |
|-------|-----------------------|---------------------|---|---|----------------|
| 1 | ペアやグループでの レクリエーション | 膝タッチ | 友達とのコミュニケーション 体を動かすことを楽しむ 小さめの動きからウォーミングアップ | 向かい合って、左手同士で握手をする。 掛け声と同時に相手の膝をタッチする。（タグなどの尻尾利用もOK） 先にタッチできた方が勝ち。 | |
| | | 人出返し | | 3人ペアを作る。一人が床にうつ伏せで張り付くように寝そべる。 残りの二人で、寝ている児童生徒をひっくり返す （最初は一人から始め、二人目は途中からヘルプ） | |
| 2 | サーキット運動 | ケンパ | いろいろ運動動作を行う 様々な体の使い方の経験の蓄積 様々な動作経験を主運動へ応用 | ケンパリングを10～15個程度並べる。 運動は、通常のケンパでも、ケンだけでも、両足ジャンプでもOK。 | |
| | | ジグザグ走 | | カラーコーンやマーカーをおいてジグザグ走。 ボールを使ってドリブルでもOK。 | |
| | | 肋木渡り | | 肋木を横に渡る。高さは任意だが、足はつかない程度で。 自信がある児童生徒は、一番高いところにタッチを条件にしてもOK。 ただし、危険性が増すので、厚手のマットを下に引くなどの配慮が必要。 | |
| 3 | 鬼遊び | ふやし鬼 手つなぎ鬼 線鬼 | ダイナミックな動き 大きな筋肉の利用 持久力向上 | | |
| | | 通り抜け鬼 田んぼの田 | 友達との協力や助け合い 協調を意識した運動実施 救出動作等の工夫で主運動に応用 | | |