


運動遊び100回にチャレンジ！～いっぱい回っていっぱい跳んで～

ねらい：① 回る動きのおもしろさを味わう。

② 回る基礎感覚を養う。

時間	内 容	ポイント・ねらい
13分	<p>【ウォーミングアップ】</p> <p>①横転がり</p>  <p>②前転がり</p>  <p>③ゆりかご</p>  <p>・ゆりかごから片足で起き上がる      ・ゆりかごから片足を抱えて起き上がる</p>   <p>④ドラえもんの手(グー)で回る</p> 	<p>①横転がり <u>ねらい：回転に慣れる。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1回につき4～5回転できる。</li> <li>・隣の列とぶつからないように、マットの間隔を十分にとる必要がある。</li> </ul> <p>②前転がり <u>ねらい：回転に慣れる。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1回につき2回転できる。</li> <li>・前の人が回り終えてから次の人はスタートをする。</li> </ul> <p>③ゆりかご <u>ねらい：背中の丸みをつくる。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・同じ場所で1人10回ほどできる。</li> <li>・マットの横側に全員が並び、一斉に行う。</li> <li>・マットや隣の人との間隔が必要。</li> <li>・ゆりかごから片足で起き上がったとき、片足を抱えて起き上がったときは、バランスを崩しやすいため、1人ずつ行う方が安全である。</li> </ul> <p>④ドラえもんの手で回る <u>ねらい：回転力を高める。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1回につき2回転できる。</li> <li>・手をグーの形にしてマットに着く。</li> </ul>
<p>【ウォーミングアップでの回転回数の合計】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・抽出児童A（運動が得意な児童）・・・30回</li> <li>・抽出児童B（運動が苦手な児童）・・・21回</li> </ul>		

4分	<p>○5つの運動の説明</p> <p>①舞台へ跳び上がりチャレンジ          ②舞台から回って下りるチャレンジ          ③平均台左右跳び越しチャレンジ          ④セーフティマット回転チャレンジ          ⑤台上マット前回りチャレンジ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・やり方を説明する。</li> <li>・安全な方法を確認する。</li> <li>・できない場合の方法を示す。</li> </ul>
20分	<p>【5つの運動チャレンジ】</p> <p>①舞台へ跳び上がりチャレンジ</p>  <p>②舞台から回って下りるチャレンジ</p>  <p>③平均台左右跳び越しチャレンジ</p>  <p>④セーフティマット回転チャレンジ</p>  <p>⑤台上マット前回りチャレンジ</p> 	<p>※ローテーションしていく。</p> <p>①舞台へ跳び上がりチャレンジ</p> <p><b>ねらい：着手・支持</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・助走から勢いよく上がる。</li> <li>・手を着いて上がっても、手を着かずに上がってもよい。</li> </ul> <p>②舞台から回って下りるチャレンジ</p> <p><b>ねらい：恐怖心の緩和</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・舞台から前転がりしながら下りる。</li> <li>・怖い場合は、横転がりをして下りたり、セーフティマットに直接ジャンプをしたりしてもよい。</li> </ul> <p>③平均台左右跳び越しチャレンジ</p> <p><b>ねらい：腕支持</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・平均台に手を着いて、左右にジャンプしながら進む。</li> <li>・1台につき5～10回ジャンプする。</li> <li>・前の人との間隔をとる。</li> </ul> <p>④セーフティマット回転チャレンジ</p> <p><b>ねらい：恐怖心の緩和</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手を着かずに回転する。</li> <li>・怖い場合は、手を着いて回転してもよい。</li> </ul> <p>⑤台上マット前回りチャレンジ</p> <p><b>ねらい：恐怖心の緩和</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・台上マットの上を前回りする。</li> <li>・手の着く位置を考える。</li> </ul> <p>※片付け、本時のまとめ</p>
8分	<p>【5つの運動チャレンジでの運動試行回数の合計】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・抽出児童A（運動が得意な児童）・・・172回・・・202回</li> <li>・抽出児童B（運動が苦手な児童）・・・61回・・・82回</li> </ul> <p>【授業中の総合計】</p>	