



パワーアップ仙台っ子



運動の日常化に向けたアイデア集

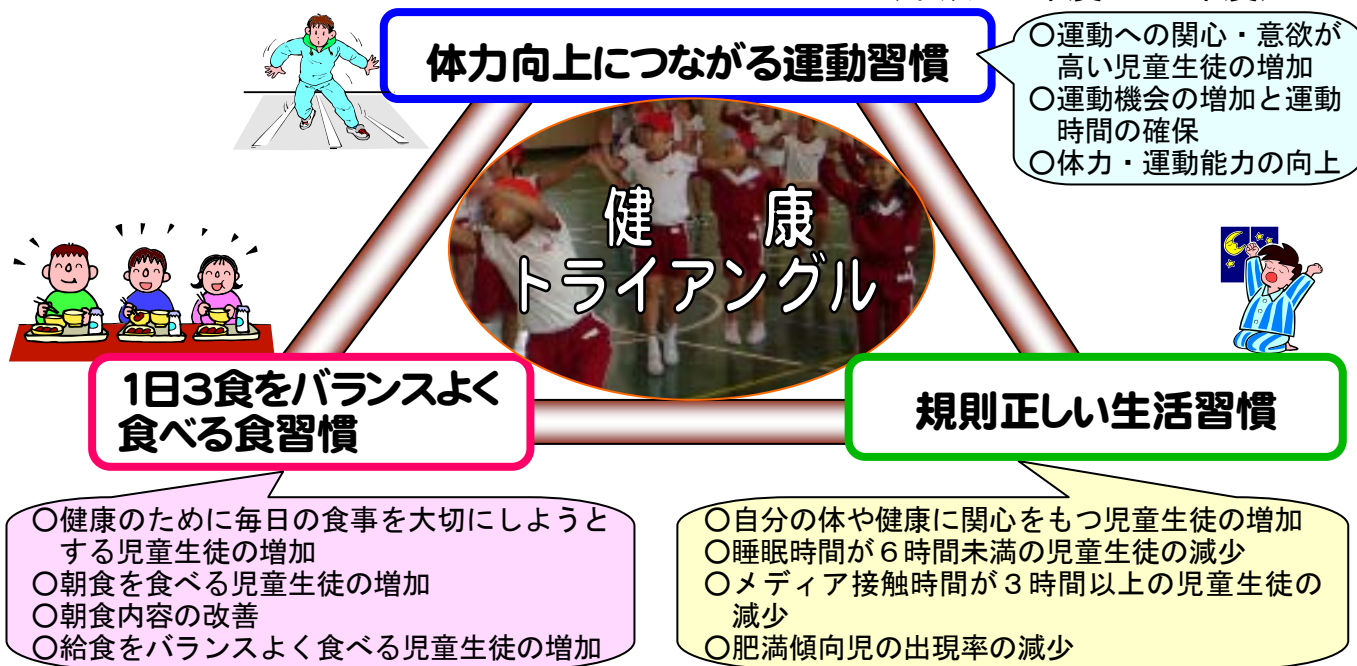


平成26年4月 仙台市教育委員会

仙台市 健やかな体の育成 プラン

笑顔と元気があふれる仙台っ子

(平成 24 年度～28 年度)



学校・家庭・地域・関係機関の連携を基盤として

取組を進めましょう！

[視点1] 健康や体力に関する意識の向上

[視点2] 健康や体力向上に向けた効果的な取組の実践

[視点3] 健康づくりを推進する体制の構築

- 児童生徒の**体力・健康実態**の把握・活用
- 効果的な**学校保健活動**の展開
- 運動の日常化**を図る環境づくりの推進
- 食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける**食育**の推進
- 指導体制や指導方法を工夫した**体育・保健体育授業**の実践



しっかり食べて、たっぷり運動し、ぐっすり眠ろう！

発刊にあたって

小学校の広い校庭。柔らかい土の上で、朝早くから子どもたちが元気いっぱいに駆け回っています。放課後の校庭はさらに賑やかです。喜々として遊んでいる子どもたちの表情を見ると、昔から変わらない光景で、これが本来の学校の姿なのだと改めて思います。

ところが、子どもの体力・運動能力については、昭和60年頃から年々低下しているという結果が発表されました。小さい頃からの外遊びの不足が要因の一つと考えられているようです。実際、小5と中2を対象とした、平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果において、体育を除く1週間の運動時間が「ゼロ」と答えた本市の小5女子は9.6%（全国9.9%）、中2女子は18.9%（全国23.5%）に上ります。このような状態では、落ちている体力を戻していくのは困難ではないでしょうか。

思い起こしてみると、昭和50年代は、多くの学校で業前・業間運動が実施されていました。各学校で工夫を凝らしたマラソンカードなどを作成し、カードに示された「ゴール」を目指して自主的に走っていた子どもたちの様子を思い出します。

しかし、学力向上が喫緊の課題と叫ばれたことを背景に、業間運動などの機会がどんどん失われ、その結果、子どもたちへ運動を促す場を取り去ってしまったのではないのでしょうか。運動させる場を学校主体で作りだすよりも、子どもの自由意志に任せたほうが良いという考え方になびいてしまった学校も数多くあると聞いています。自然と子どもたちに、外に出ない・運動をしないという習慣が身に付いてしまったのではないのでしょうか。単に児童の自主性の大切さばかりを強調しても、今の傾向は改善されるはずがありません。

私は、学校が意図的に「運動する場を提供する」「動き方を紹介する」などの「仕掛け」をすることによって、子どもたちは進んで運動をするようになるであろうと考えています。

本書には、子どもを運動好きにするための「仕掛け」がたくさん盛り込まれております。

各学校では、この資料を誰もがすぐに取り出せる場所におき、気軽に楽しく運動に取り組みせていただきたいと願っています。健康づくり・体力づくりのヒントとして活用していただければ幸いです。

パワーアップ仙台っ子作成委員会
委員長 郡山 孝幸
(仙台市立富沢小学校 校長)

目 次

発刊にあたって	1
目 次	2
本書の活用について	3

I 体力向上編

① 体力・運動能力パワーアップコース	5
② 握力	6
③ ボール投げ	8
④ 50m走	10
⑤ 立ち幅とび	12
⑥ 20mシャトルラン	14
⑦ 上体起こし	16
⑧ 長座体前屈	17
⑨ 反復横とび	18

II 小学校編

① 朝の活動	20
② 業間の活動	22
③ 放課後の活動	24
④ 校庭の運動環境づくり	26
⑤ 校内の運動環境づくり	28
⑥ 体育倉庫の活用	30
⑦ イベント	32
⑧ 保護者への啓発	34
⑨ 外部の人材活用	36
体力向上コラム	38

III 中学校編

① 授業の導入で取り組める運動例	40
② 授業・部活動で活用できる取組	42
③ 部活動で取り組める運動例	44
④ 室内で実践できる運動例	46
⑤ 準備運動で活用できる取組	48

IV 資料編

① 仙台市縦断マラソンカード	51
② なわとび名人カード	52
③ 体力・運動能力調査記録カード	53
引用・参考文献	54
作成委員会名簿	55

本書の活用について

本書は、「仙台市健やかな体の育成プラン」に基づき、本市児童生徒の体力・運動能力の低下傾向や運動機会の減少等の課題を改善するため、学校における運動環境の整備を促し、児童生徒の体力の底上げと運動の日常化を図ることを目的に作成したものです。

運動やスポーツには、楽しく取り組むことが重要です。体力・運動能力調査の結果の向上だけを目指し、単調なトレーニングを積み重ね、運動嫌いを生んでしまっただけでは本末転倒です。そのため、本書では「運動が苦手な子どもでも楽しく取り組むことができる」「運動に苦手意識のある教員でもやってみたくなる」という視点を大切にしながら、分かりやすく簡単に取り組める内容に絞り込み、市内各校の優れた取組を中心にまとめました。

これまでも、各校において、児童生徒の健やかな体づくりのために様々な取組を実施していただいているところですが、それをさらにパワーアップさせるための資料として、本書を有効にご活用ください。

【構成・内容について】

「体力向上編」「小学校編」「中学校編」「資料編」の4部構成です。「小学校編」「中学校編」は発達段階に応じた内容となっておりますが、双方とも小・中学校に限定されるものではなく、互いに参考となる内容が含まれています。

I 体力向上編

体力・運動能力調査の8種目のうち、仙台市で特に課題のある「握力」「ボール投げ」「50m走」「立ち幅とび」「20mシャトルラン」に重点を置いた内容になっています。

いずれも継続的な取組が重要ですが、特に体力・運動能力調査の実施前に取り組ませ、各種目に必要な動きを身に付けさせた上で調査を実施してください。調査の際は、一人一人が「力を出し切った」という達成感を持つことができるような教師の励ましが大切です。

II 小学校編

「体育の時間以外は、ほとんど運動をしない」という児童が増えてきています。体育の授業を充実させることはもちろん大切ですが、それ以外の時間にも運動に親しむ機会を確保することが重要です。小学校編では、朝・業間・放課後の活動、校庭・校内・体育倉庫の環境整備、イベント、保護者への啓発、外部の人材活用について紹介しています。

児童が運動に楽しく取り組むことができる「時間」「空間」「仲間」を保障するために、教師が「手間」をかけることが大切です。

III 中学校編

保健体育の授業、部活動、日常生活で取り組める内容について掲載しました。中学校の課題の一つとして、運動部活動やスポーツクラブに所属していない生徒の運動量の確保が挙げられます。特に運動に苦手意識のある生徒にとっては、単に体力の向上を目指すだけでなく、運動の楽しさを十分に味わわせるといった視点が大切です。

IV 資料編

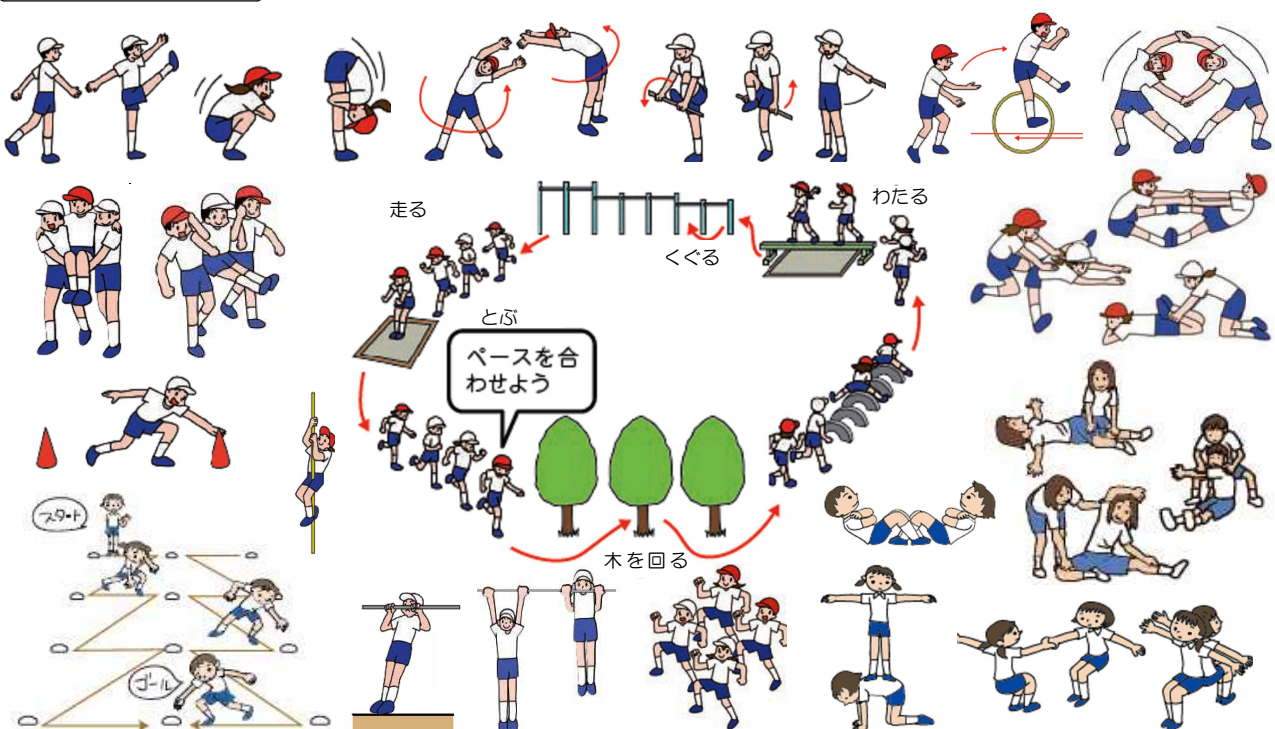
小学生が意欲的にランニングや短なわに取り組むことができる「マラソンカード」「なわとびカード」と、体力テストの際に活用できる「体力・運動能力調査記録カード」のサンプルを掲載しました。各校がカードを作成する際の参考としてください。

I 体力向上編

活用種目 ～体力指標～	概要	ページ
① 体力・運動能力 パワーアップコース	・体力・運動能力調査を実施する前に有効な体育館のサーキットコース	5
② 握力 ～筋力～	・握る力を高める運動遊び ・握力自由測定コーナーの設置	6, 7
③ ボール投げ ～投力～	・投げる要素を取り入れた運動遊び ・体重移動や基本的な投げ方の習得	8, 9
④ 50m走 ～スピード・走力～	・走ることを楽しむ運動遊び ・スタートからゴールまでの走り方	10, 11
⑤ 立ち幅とび ～跳躍力～	・ジャンプ力を高める運動遊び ・ジャンプ力向上のための教材や場の工夫	12, 13
⑥ 20mシャトルラン ～全身持久力～	・持久力を効果的に高める時間走やいろいろなシャトルラン	14, 15
⑦ 上体起こし ～筋力・筋持久力～	・起き上がる要素を取り入れた運動遊び ・上体起こし記録アップのコツ	16
⑧ 長座体前屈 ～柔軟性～	・お互いの体の気付きを大切にしたペアストレッチ	17
⑨ 反復横とび ～敏捷性～	・サイドステップを活用した運動遊び ・素早く動く力を高める運動	18

担当：大槻 孝宏，齋藤 踐太，齋藤 大祐，保角 真由美

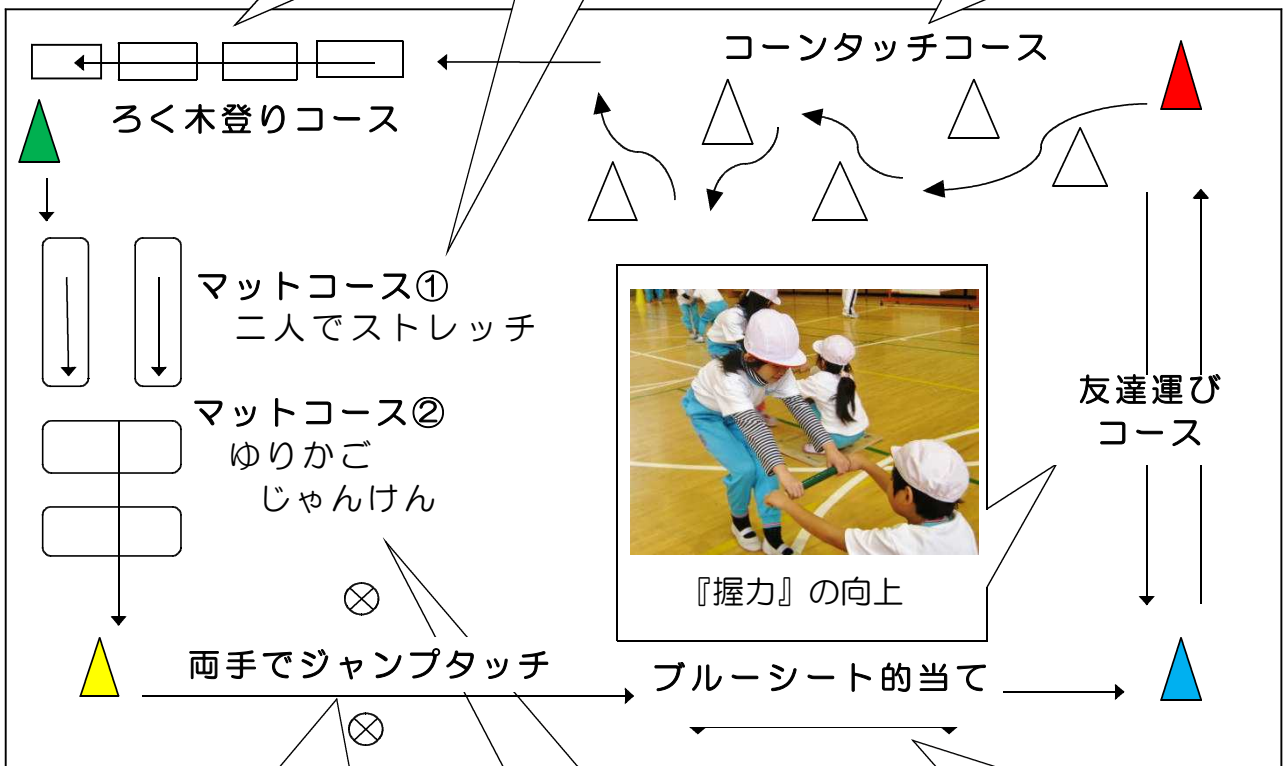
体力を高める運動



① 体力・運動能力パワーアップコース

□ ここがポイント！

- 楽しく体力向上を図ることができます。（詳しくは各種目のページへ！）
- 小学校低学年に特におすすめのサーキットコースです。



『50m走』の向上は10ページ、『20mシャトルラン』の向上は14ページへ。

② 握力〔筋力〕

□ ここがポイント！

- ・力を入れて物を握るという経験を豊かにします。
- ・遊びの中で楽しみながら握力を鍛えます。

□ おすすめの活動

■ 学校でたくさん「握る」経験をさせます

鉄棒、雲てい、登り棒、ろく木など、学校には強く握りながら遊んだり、運動したりできるものがたくさんあります。

積極的に活用し、近年低下傾向にある握力を向上させましょう。



ろく木や登り棒などを積極活用！

■ 遊びの中で握力を鍛えます

雲ていじゃんけん



- ・雲ていの両側からスタートし、出会ったらじゃんけんをします。勝った人は前に進み、負けた人はその場で下りて自分の列に戻ります。
- ・片手でぶら下がれない場合は、^{くち}口じゃんけんや足じゃんけんをします。

ばちを握って押し相撲、引き相撲



ばちを握って友達運び



- ・太鼓のばちや体操棒などを使って、相撲や友達運びなどを行います。
- ・相撲は、周りの友達にぶつからないようにスペースを確保し、場の安全を考慮し、マットの上で行います。
- ・友達運びでは、段ボールや新聞紙などを使うと引っ張りやすくなります。

■ 朝の会や帰りの会などを活用し、握力を鍛えます

グーパー体操



- 両腕を前に伸ばし、大きく、素早くグーパーを繰り返します。
- 力を入れて握り、指を反らせるように開くことがポイントです。
- 少ない回数でも継続的に行うことが大切です。
- 1分間に何回繰り返せるかを競い合ってもよいでしょう。
- お楽しみとして、指相撲などもおすすめです。

■ 自分の体重で負荷をかけて、握力を鍛えます

懸垂



- 鉄棒をしっかり握り、できる限り自分の体を持ち上げます。
- 体を持ち上げるときに「ダンゴムシ」のように体を丸めながらひざを胸に引きつけることも有効です。
- 胸の高さの鉄棒で、両足を前方の地面につけて「斜め懸垂」をしてもよいでしょう。
- どれくらい長い時間ぶら下がるかを友達と競い合うことも握力向上につながります。

■ 握力自由測定コーナーを設置します



- 握力計は比較的取り扱いやすいものです。
- 日常的に使えるように、握力計を自由に使える場所を校内につくりましょう。
- 握り方や調整の仕方を指導して、器具を正しく扱い、安全に指導できるようにしましょう。
- 職員室前や昇降口など、教員が声掛けをしやすい場所や子どもがよく通る場所に設置しましょう。
- 記録カードを準備し、自分の握力の向上を実感できるようにしましょう。

□ 活動にあたって

- 安全に活動できるように、ろく木や雲ていは、親指をしっかり巻き付けて握ります。
- 遊具は、順番を守り、遊んでいる友達に近づきすぎないように指導しましょう。

③ ボール投げ [投 力]

□ ここがポイント！

- 体を大きく使って、ボールを斜め上方に力強く投げ出す力を身に付けます。

□ おすすめの活動

■ 投げる要素のある遊びを楽しみます

メンコ



地面に置いてあるメンコの横にメンコをたたき付けて、風圧で裏返します。

紙鉄砲



紙鉄砲の端を握り、「パーン」と大きな音を鳴るように勢いよく振り下ろします。

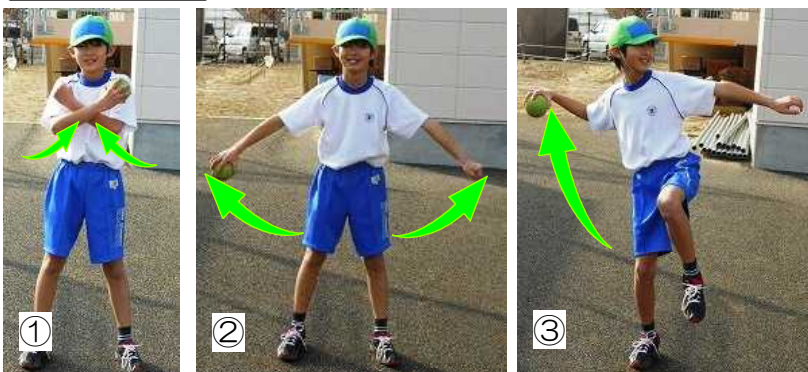
コマ回し



コマにひもを巻いて、勢いよく投げ出します。スナップを効かせてひもを引き戻します。

■ 投げる動作を身に付けます

振り子投げ



- ①胸の前で両腕をクロスします。
- ②大きな円を描くように振り下ろします。
- ③その勢いで高い位置まで振り上げます。
この動作を繰り返してからステップ足を上げ、オーバーハンドスロー動作に移ります。

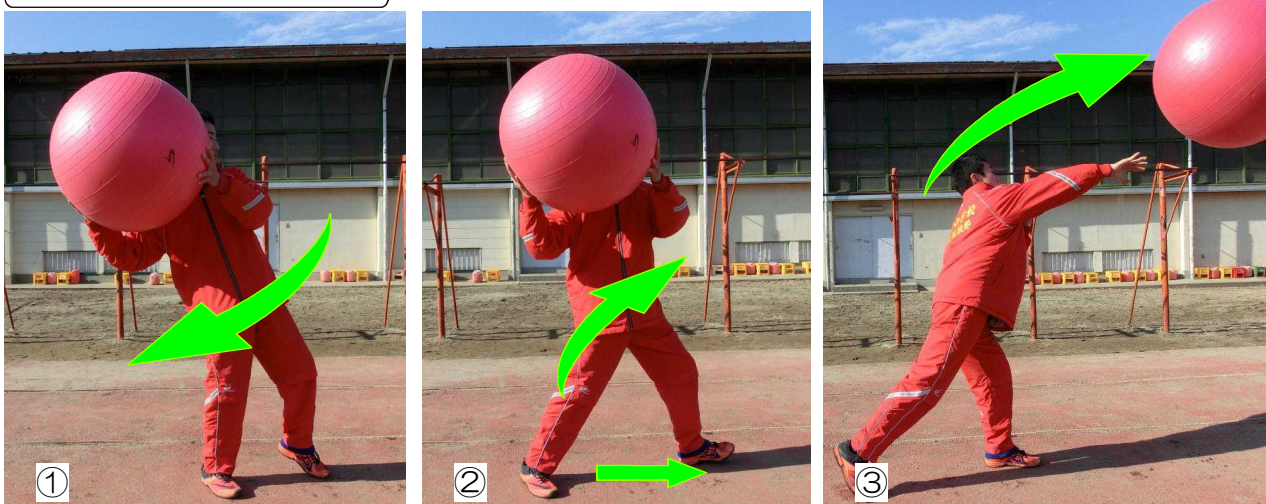
振り向き投げ



- ①真後ろにボールを置き、十分に肩を後方にひねってボールをつかみます。
- ②ひねりを戻しながら投げ腕を後方に引き、軸足からステップ足に体重を移動させます。
- ③腕をムチのように振って勢いよく投げます。
「ボールを渡す人」と「投げる人」の2人1組で行うと効果的です。

■ 大きなボールを投げることで、全身を使った投げ方を身に付けます

バランスボール投げ



- ①両手でボールを持ち、軸足に体重を乗せ、ボールをできるだけ後ろに引いて、力をためます。
- ②軸足からステップ足へと体重を移動させます。ボールが大きく、バランスを取りづらいため、スムーズな体重移動の感覚をつかむまで、①、②を何度か繰り返します。
- ③ボールに力を伝えることを意識しながら、ステップ足に体重をしっかりと乗せ、最後まで投げ切ります。

■ ホースを使って、腕をしならせる投げ方を身に付けます

ホース投げ



- ①ホースを高く持って半身に構え、軸足に体重を乗せて、ためをつくります。ひじは自然に曲げ、肩の高さまで上げます。
- ②左肩を開いて、胸を張り、ひじを先行させながら、むちを振るような感覚で、素早くスナップを使って投げます。
- ③体重をステップ足に移動させ、大きく腕を振り切ります。



40cmに切ったホース

□ 活動にあたって

- 肩やひじを痛めないように気を付けながら、反復練習をすることで、投げ方が身に付いてきます。ポイントは、「重心移動」と「腕のしなり」です。いつでも手軽に練習できる方法として、タオルの一方の端を持って行う「タオル振り」などもおすすめです。
- 投げたボールが決して人にぶつかることがないように、声を掛け合い、安全を確認してから行うことが大切です。

④ 50m走 【スピード・走力】

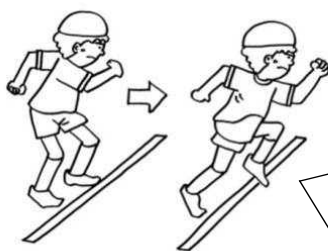
□ ここがポイント！

- ・スタートダッシュ、中間疾走、ラストスパートのポイントを押さえ、速く走る力を身に付けます。

□ おすすめの活動

■ 短距離走の局面ごとの指導を通して、走力を向上させます

スタート&スタートダッシュ



- ・体を前に傾け、前足に体重をかけます。
- ・低い姿勢で、1歩目（後ろ足）を素早く踏み出します。
- ・徐々に体を起こしながら、ストライドとピッチを高めていきます。

ラストスパート（フィニッシュ）



- ・速いリズムでピッチを上げることを意識します。
- ・ゴールの5m先まで走り抜けます。

中間疾走

体：上半身の余分な力を抜きます。

目：まっすぐ前を見ます。



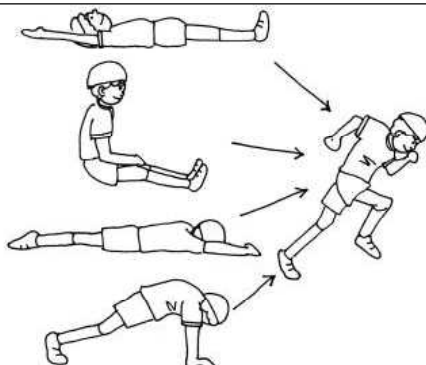
腕：素早く前後に振ります。

足：素早く下ろした足に腰を乗せます。

腰：高くキープします。

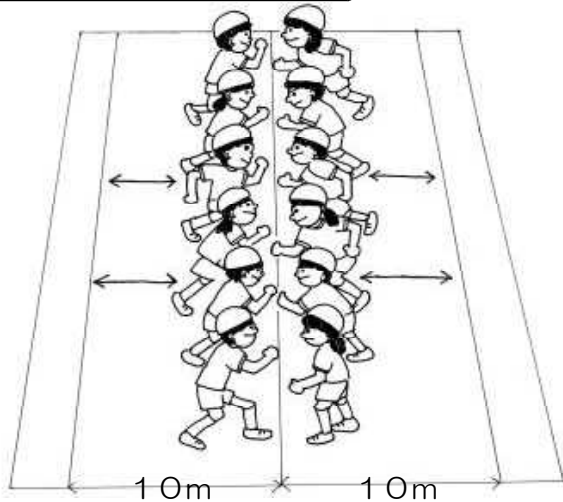
足：かかとをおしりに近づけます。

スタートダッシュ練習（変形ダッシュ）



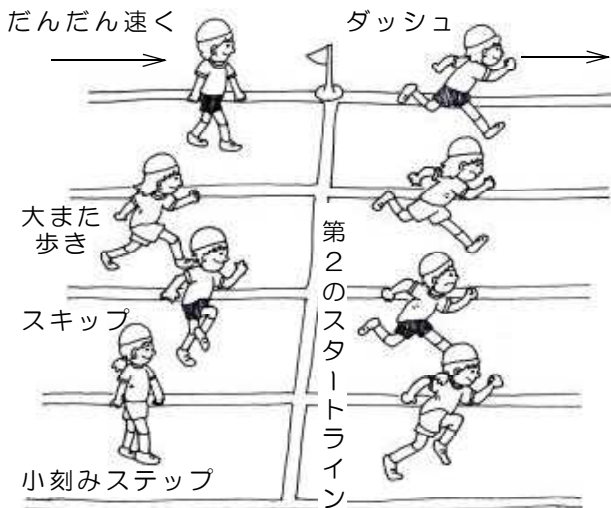
- ・仰向けの姿勢や長座の姿勢など、様々な姿勢から20~30mのダッシュ競走を行います。
- ・変形ダッシュを行うことで、スタートダッシュの動きづくりと走力の強化を図ることができます。

じゃんけんダッシュ



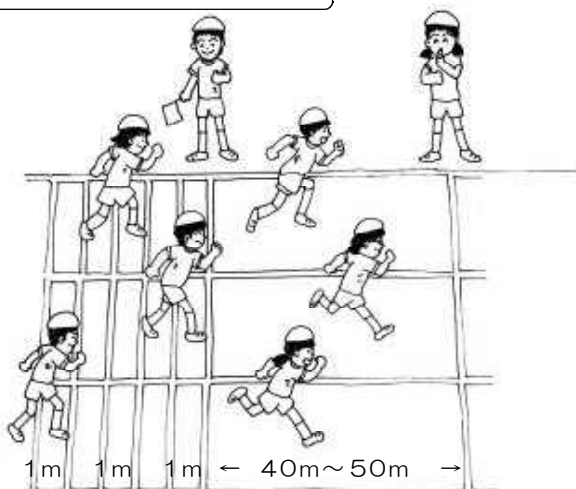
- 「ねことねずみ」（ねこチームとねずみチームに分かれ、教師がねこと言ったらねこがねずみを追いかける）のジャンケンバージョンです。
- 向かい合った人とじゃんけんをします。
- 勝った方が逃げ、負けた方が追いかけます。10m先まで逃げ切れるか、逃げられる前にタッチできるかを競い合います。
- 変形ダッシュと同様に、様々な姿勢から行うことで、運動感覚を磨くことができます。

変化を持たせたダッシュ



- スタートしてから、第2のスタートラインまでを様々な助走で進み、ラインまで到達したら、ダッシュします。
- 様々な助走では、サイドステップ、ケンケン、バックなど、様々なアレンジが可能です。
- ラインを基準とはせず、様々な助走から、教師の笛の合図でダッシュを行うという方法も有効です。

8秒間走



- 8秒間で何m走れるかに挑戦します。
- 1mおきに引かれたスタートラインから、自分のスタート位置を決め、合図とともにゴールを目指して走ります。
- 8秒後の合図までにゴールラインに到達できるかどうかで、次のスタートラインの位置を決めます。
- アレンジとして、3秒間や5秒間で行うこともできます。

□ 活動にあたって

- 短距離走は、あらゆるスポーツに必要とされるスピードの基本として重要です。ただ全力で走るのではなく、正しいフォームが身に付くように指導することが大切です。

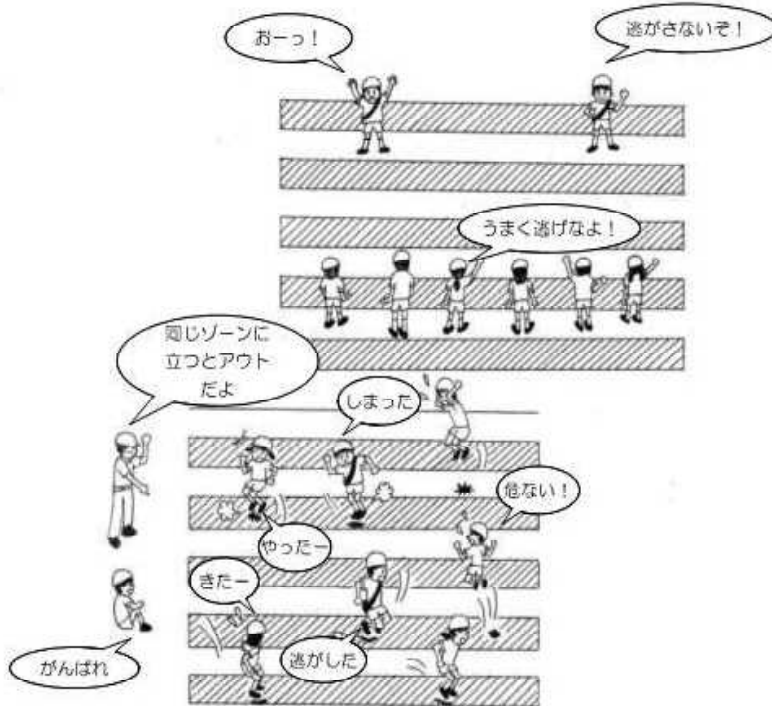
⑤ 立ち幅とび 【跳躍力】

□ ここがポイント！

- 両足で前方に力強く跳躍する力を身に付けます。

□ おすすめの活動

■ 「ジャンプおに」を楽しみながら、ジャンプ力を向上させます



ジャンプで移動するおにごっこです。ゲームに熱中する中で跳躍力や敏捷性が高まります。

【進め方】

- おにと逃げ手は、ともに両足ジャンプで移動します。
- 前後どちらに移動してもよく、数ゾーンまたいで跳んでも構いません。
- おにと同時に同じゾーンに立った人はアウトとなります。

【アレンジ】

- 制限時間を設けて、おにを交代し、アウトにできた人数の多さを競ってもよいでしょう。

■ 「正座からジャンプ」を準備運動に取り入れます



正座から



腕を振って



両足で立つ！



後ろ向きに片足で立つ！



後ろ向きに両足で立つ！



片足で立つ！

■ 全身を使って、高く跳びます

垂直跳び

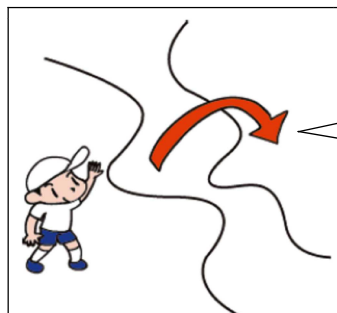
ひざを曲げ、腕を大きく振って、ジャンプします。



助走をつけて、
目標に向かって、
両手を伸ばして
ジャンプ！

重い物を背負ってジャンプ

背筋を伸ばし、着地の際も腰が曲がらないように注意します。



ラインを川に見立
てて、ジャンプ！

個に応じた幅で挑戦
できるようにします。

ステージへジャンプ

両足で踏み切り、腕を振って、ひざを高く上げます。



■ リズムよく、両足連続ジャンプをします

箱への跳び乗り

接地時間を短くして、リズムよく行います。



ハードルを連続ジャンプ

両腕でバランスをとりながら、素早く地面をキックします。



□ 活動にあたって

- ・アキレス腱やひざなどに負担がかかるため、十分な準備運動が大切です。
- ・運動する場所は、けが防止のため、しっかりと整備します。

⑥ 20mシャトルラン [全身持久力]

□ ここがポイント！

- 走る時間や距離、ペースなど、自分に合った目標を決めて、友達と協力して取り組むことで、持久力を効果的に高めます。
- 様々な走り方を経験することで、持久力向上の意欲を高めます。

□ おすすめの活動

■ 自分のペースで走る運動を通して、持久力を高めます



3分間走

(参) 資料編 マラソンカード P.51

- 業間時間や授業の導入などに3分間走を行います。
- 歩かずに自分のペースで走り続けます。
- 音楽を流しながら行くと、より楽しく意欲的に取り組むことができます。
- ランニングが基本ですが、スキップ、ケンケン、かけ足跳びなどいろいろな走り方を取り入れることで、マンネリ化を防止します。
- 年間を通して曜日を決めて取り組む方法や、外遊びが減りがちな秋以降の時期に、一定期間集中して取り組む方法などがあります。



2人1組20mシャトルラン

- 2人1組でシャトルランを行い、1回走る毎に交代します。
- 走っていない人は、スタートライン上で待ちます。
- 片方のペアが体力的に厳しくなってきたときには、もう片方のペアが続けて走ってもよいことにします。
- 2人組で行うことで、より高いレベルに挑戦することができます。



距離変更ありシャトルラン

- 20m間隔を走ることが厳しくなってきたときに、走る距離を短縮できるシャトルランです。
- 体力が消耗し、続けられなくなりそうなとき、20mまで走らず、15m（または10m）ラインで折り返します。
- 20mをクリアできなくても、続けて挑戦できるので、持久力の向上が期待できます。



まねっこランニング

- ペアを組み、縦2列で並びます。
- 先頭の児童は、体育館（校庭）内を自由に走り、後ろの児童は、その動きをまねしながら走ります。
- ペースを変える、曲がる、両手を広げる、しゃがむ、サイドステップを入れるなど、動きを工夫しながら行います。
- 周りのペアとぶつからないように気を付け、後ろの児童のことも思いやりながら走るようにします。
- 1分後、前後を交代して、同様に行います。



スペースランニング

- 全員が限られたエリア（20m×20m程度）内でランニングをします。
- 教師の合図で、近くの人とジャンプしてハイタッチをしたり、ジャンプして肩同士でタッチをしたりするなど、様々な動きを行います。
- 周囲の安全に気を付けながら行うようにします。



肩タッチ

おしりタッチ



10mショートダッシュ

- 条件を変えながら、10mショートダッシュを何本も行います。
- <条件設定例>
- スピード：50%→80%→100%
- <動きの追加例>
- ジャンプ5回
 - もも上げ5秒
 - スクワット5回
 - バービースクワット3回
 - 腕立て伏せ3回
- } ダッシュ

□ 活動にあたって

- 持久走では、無理のないフォームで、自分に合ったペース配分を身に付けさせることが大切です。
- 校庭の遊具を活用したサーキットコースに取り組みさせることも有効です。
- 暑い時期に行うときは、決して無理をさせず、水分補給をしっかりと行うようにします。

⑦ 上体起こし 【筋力・筋持久力】

□ ここがポイント！

- 起き上がるときに力を入れるポイントを理解させます。
- 遊びの中から両手を使わず起き上がる感覚を身に付けます。

□ おすすめの活動

■ 力を入れやすい姿勢で、上体起こしに挑戦します

力を入れるのは“足”ではなく“お尻”！

背中を丸めて、おへそを見るようにします。

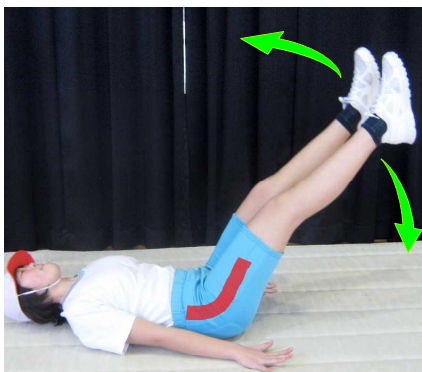
お尻に力を入れ、床から離さないようにします。



大きな声で数えます。

足の上に乗れ、両ひざを抱え込んで、しっかりと持ちます。

■ 足上げ腹筋（上げた足の重さ負荷にした腹筋）



- 仰向けの姿勢から、床と足が90度になるくらいまで、ひざを曲げずに両足を持ち上げます。
- 両足をそろえたまま、床につくぎりぎりのところまでゆっくりと足を下ろしていき、また足を上げていきます。
- 両足が苦しいときは、片足ずつ行います。

■ ゆりかごじゃんけん



- ペアで向かい合い、両手で足を引きつけてしゃがみます。
- おへそを見るように背中を丸めて後ろに転がり、お尻に力を入れて起き上がります。
- 起き上がるタイミングでじゃんけんをします。

□ 活動にあたって

- 上体起こしは、頭が床にぶつからないように、あごを引いて行います。支える側は、互いの頭がぶつからないように気を付け、姿勢が崩れていないかなどの確認をしながら数えるようにします。

⑧ 長座体前屈 【柔軟性】

□ ここがポイント！

- ・相手の体の状態への気付きを大切にしながら、力を合わせて体の柔らかさを高めます。

□ おすすめの活動

■ ペアストレッチで、柔軟性を高めます



肩入れ

- ・相手の肩をてのひらで床方向に押しします。
- ・ひざは伸ばします。
- ・足はできるだけ開きます。

一人で行うときは、ろくぼくや壁などを利用します。



体側伸ばし

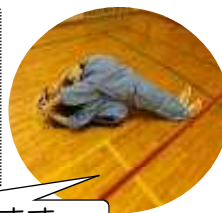
- ・互いに同じ手を握り、逆向きになって行います。
- ・上の腕は耳の横に位置します。
- ・上体を前傾させないようにします。



背中合わせ

- ・相手の手首をつかみ上に引っ張りながらおしりで相手を持ち上げます。
- ・お互いの後頭部を離さないようにします。
- ・上の方は力を抜きます。

長座の姿勢でも挑戦してみます。



股関節

- ・しっかり手をつなぎ、おしりを床につけるくらい体重を後ろにかけます。
- ・またはできるだけ開きます。
- ・両足のかかとは床から離しません。

思いやりを持って、必要な負荷をかけて行います。



開脚柔軟

- ・またをできるだけ開き、ゆっくりと後ろに引っ張ります。



□ 活動にあたって

- ・すぐに効果が出ることは期待せず、長いスパンで継続的に取り組むことが大切です。
- ・柔軟性が高まれば、けがの防止にもつながります。
- ・いろいろなペアで取り組んでみるのもよいでしょう。P.46～49にもストレッチの方法が掲載されています。

⑨ 反復横跳び〔敏捷性〕

□ ここがポイント！

- ・リズムよく、素早くサイドステップする力を身に付けます。

□ おすすめの活動

■ サイドステップを用いた運動で、敏しょう性を高めま



- ・限られたスペース内を、サイドステップで移動しながら、おにごっこをします。
- ・おには1人からスタートし、タッチされた人は、帽子を白から赤に変えておにになります。（おにが増えていきます。）
- ・最後までタッチされなかった児童にみんなで拍手を送ります。
- ・2人1組の手つなぎおにで行うこともできます。



- ・反復横とびの両サイドのラインの外側にコーンを置き、サイドステップをしながらタッチします。
- ・20秒間でタッチできた回数を数えます。
- ・同じ間隔で記録が伸びたら、小さなコーンに変えたり、コーン間の距離を広げたりして、より高いレベルに挑戦できるようにします。
- ・コーンを置く代わりにラインを引いて、それをタッチするようにすると、さらに負荷をかけて行うことができます。



- ・ライン上をサイドステップしながらタッチしようとするおに（インベーダー）を交わしながらゴールを目指します。
- ・おににタッチされたら、またスタートに戻って再スタートします。
- ・2チームに分かれ、時間内に何人突破できたかを競い合うと盛り上がります。

□ 活動にあたって

- ・跳び上がりせずに、横への動きを意識すると、切り返しが速くなります。
- ・ねんざを防ぐため、足首を中心に十分に準備運動をしてから行います。