

【平成23年度】 子どもの体力向上運動プログラム

小学校低学年・中学年向け

## 多様な動きをつくる運動(遊び)

ためしてみよう！

# バリエーションアップ一覧



愛知県教育委員会

# 運動プログラムのバリエーションアップ一覧

低学年

分類	種目	条件の工夫	工夫の視点
体のバランスをとる運動遊び	<b>ケンケン鬼ごっこ</b>  ★お手玉などを散りばめた間を片足で飛び越える	【ねらい】 進行方向に体を傾ける	
		●クランク状のライン上を移動したり、コースにロイター板を設置したりする	進行方向の傾き
		●両足をそろえ、両足ジャンプで鬼ごっこする	バランス脚のないジャンプ
		●その場ケンケンで向かい合い、手のひら同士や両腕を組んで肩で押し合い、相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりする	足のふんばり、腕や上げている足でのバランス
		●ひもでつるしたお手玉などの目標物をキックしながら進む	ケンケンに複合動作を加える
		●手を後ろで組んだり、頭の上で手を合わせたりして行う	手に制限を加える
	<b>ライン渡り</b>  ★足を踏み外さないようロープや平均台の上をいろいろな歩き方で歩く	【ねらい】 重心移動でのバランスを保つ	
		●丸めたマットや跳び箱1段目などを並べて渡っていく	不安定な面（平らでない）の上を移動
		●ロープを円形（とごろ状など）にして渡っていく	直進方向以外の移動
		●手足で四つん這いで高さの異なる2本の平均台を渡る	高低差を感じながらの移動
		●対面してきた相手と入れ替わる	渡る条件に回避を入れる
		●並行してならべた平均台やロープの上を、友達と手をつなぎながら渡る	友達と歩くペースを合わせながら移動する
	●プラ板、または新聞紙を頭の上に載せて、落とさないように渡る	頭上からのバランス保持	
	<b>まわってじゃんけん</b>  ★片足を軸にしたり、両足でジャンプしたりして回転後、足じゃんけん	【ねらい】 体の横回転やマット運動の前転・後転などの接転系の感覚づくり	
		●4：4の対抗で行う	4人で起き上がりのタイミングを合わせる
		●マットの上で、複数が手をつなぎ、丸くなって座る一斉にゆりかごから立ち上がる	反動を生かして立つ、手を引き合いながらバランスを保って立つ
	<b>モーグルマット</b>  ★マットの下にボールなどを入れ、でこぼこ上を転がる	【ねらい】 寝返り動作で接転系の感覚づくり	
		●いろいろな回り方で行う（横転、斜め回りなど）	回転感覚の多様性を体験する
●2人で手をつないで回る		他者とタイミングを合わせる	
		●フラットなマットの上でバランスボールを抱えて回る	回転弧の大きい回転でバランスをとる

分類	種目	条件の工夫	工夫の視点
体を移動する運動遊び	<p><b>ジグザグ島とび</b></p>  <p>★ジグザグに設置した輪の中を跳躍しながら移動し、ステージや跳び箱に跳び乗る</p>	【ねらい】 脚の振り上げや腕の振り出しを使った移動 助走から跳躍へのリズム変換	
		●足首に短いテープを結びつけて行う（ビニールひもなど）	脚の振り上げをテープで感じ取る
		●設置用具を替える（ミニハードル、ゴムホースの輪、跳び箱1段）	移動間隔や高さの変調
		●跳び乗る時は、「えい！！」と声を出す。「こい！！」「それ！！」でもよい	ポイントで声を出させる
	<p><b>棒(ぼう)っとして いられない</b></p>  <p>★立てた体操棒を倒れる前にキャッチ。どこまで遠くの距離の体操棒をキャッチできるか挑戦！</p>	【ねらい】 短い距離を全力で走る	
		●棒の代わりにボール・風船・紙・T字ほうきを使う	落下速度の変化
		●キャッチの代わりに、キック・タッチ・くぐる	到達姿勢の変化
		●自分一人で、棒を立てたり、ボールを投げ上げたりして、様々な条件を設定し、座った状態からスタートしたり、壁を触って戻ってきたりして棒やボールをキャッチする	スタート条件の変化、繰り返し
		●スタート場所にカラーコーンを2つ並べ、障害物とする	走路変化（曲線の移動）
		●フラフープを転がし、その間をくぐる	曲線、動いている用具への移動
	●両手で必ずキャッチする 右手のみでキャッチ、左手のみでキャッチするなど	キャッチ、タッチなどの身体部位への制限	
	<p><b>ぞうきんがけ 鬼ごっこ</b></p>  <p>★鬼も逃げる者もぞうきんがけをしながらの鬼ごっこ</p>	【ねらい】 手足に体重をかけての体の移動	
●サイドステップ鬼ごっこ（サイドステップですべて移動する）		多様な方向性へのステップ	
●腰を下ろして休めの姿勢から足でお尻を引き寄せて進む		臀部での移動	
	●増殖鬼（タッチするたびに鬼が増えていく鬼ごっこ）で行う	移動が複雑になる	

分類	種目	条件の工夫	工夫の視点
用具を操作する運動遊び	<p><b>長なわくぐり</b></p>  <p>★縄を上下に動かし、跳ばずに走り抜ける。2人組・3人組も！徐々に回旋へ！むかえ縄、かぶり縄にも挑戦！</p>	【ねらい】 なわの動きにタイミングを合わせる	
		●シーツくぐり（シーツの四隅を持ち、上下動させて下をくぐる）	くぐるときの通過幅がやや大きくなる タイミングが異なる
		●縄を2、3本用いて行う	連続的な動きの中でのタイミング
	<p><b>ぐるぐる飛ばし・バウンドジャンプ</b></p>  <p>★ボールの入った洗濯ネット等をいろいろな投げ方で投げる ★ボールを床にたたきつけネットなどを越す</p>	【ねらい】 投動作の基礎感覚づくり	
		●投げる物を替える（プーラン・タオルを結んだもの・ディスク・ソックスにボールを入れてなど）	手放す感覚、投げる方向性を意識させる
	<p><b>いろいろキャッチ</b></p>  <p>★下敷きやメガホン、コーンなどの道具を使って、いろいろな種類のボールを捕る ★自分でバウンドさせたや真上に挙げたボールを、キャッチ前に手をたいたり、横回転などの動作を入れてから捕る</p>	【ねらい】 動いている物体との距離感をつかみ、キャッチする	
		●ボールの他に、棒・リング・布・ディスクをキャッチする	落下時間とキャッチ面の異なる物体を経験
		●キャッチする身体部位を頭や背中で	身体と手を使って止める感覚
		●マジックテープを身体に付けて行う	身体と手を使って止める感覚
		●たも網・探検バッグなど捕球道具を替えて	用具の工夫・ラケットでとらえる動作へ
		●左右で違う道具を用いてキャッチしたり、飛んでいる間に回転してキャッチしたりする	捕球前動作
	<p><b>バランスボール飛ばし</b></p>  <p>★Gボールをティーボール用パットで思い切り打ったり、助走をつけて蹴ったりする</p>	【ねらい】 ボールを打ったり蹴ったりする感覚づくり	
●バランスボールキャッチ（転がってくるバランスボールを1人、2人で止めたり、両手ではじいたりする）		一瞬に体を固める感覚の養成	
●打つ用具を替える（ラケット、手で打つなど）		当たる感覚の違い	
<p><b>棒とび</b></p>  <p>★棒で体を支えながら台から降りたり、台から台へ乗り移ったりする</p>	【ねらい】 用具で体を支える		
	●バランスボール馬跳び（バランスボールを押しつけて馬跳び）	物で支えて移動する感覚	
	●棒2本を使っての移動（両足で踏み切り、両脇支持で体を浮かせて）	両腕支持	

分類	種目	条件の工夫	工夫の視点
力試しの運動遊び	<p>いろいろすもう</p>  <p>★組み合っでの押し相撲 後ろ向きでの押し相撲 大玉の押し合い (1対1、2対2、3対3)</p>	【ねらい】 押す力の持続	
		●1：2、2：2、3：3など人数を変えて行う	力の集積、負荷の増加
		●バランスボールを抱えひねって相手を倒す	出力方向の変化
		●決まった範囲の枠内にいる友達を枠外へ押し出す	出力範囲
		●バランスボールを背中、おしりなどで押し合う	身体部位・接触部位の変化
	<p>引っ張り合戦</p>  <p>★体操棒やロープを引き合い、相手を動かしたり、一定の距離を引き込んだりする</p>	【ねらい】 引っ張る力の持続	
		●2：3、3：4など数的な差異で綱引きをする	負荷の増加
		●お尻の下にぞうきんを敷き、座った友達を引いて移動する。タオル（綱）をもって引く	引く力がつく 引かれる方は足を上げることにより腹筋がつく バランス感覚も必要
	●引く用具を替える（タオル・ホース・ロープなど）	用具変更	
	<p>トンネルくぐり</p>  <p>★手と足を使っているいろいろな形のトンネルをつくり、その下をくぐる</p>	【ねらい】 手と足で体を支える	
		●トンネルを2人でつくる 例えば手押し車のような姿勢で！	支持を個人から集団へ
		●遮断する機会をつくる	動的な支持
		●四つん這いでじゃんけん（手足支持）	支持姿勢の変化
		●トンネルを人がくぐるのではなく、ボールを転がしたり、くぐる人が方向転換して往復したりする	支持時間
	<p>マットでボール送り</p>  <p>★マットを4人で持ち上げ、マットに付した番号順にボールを移動させる</p>	【ねらい】 持ち上げる力の持続	
		●集団で一人の子を運ぶ（人間担架）	負荷物の変化
●マットのマークを周回にする、8の字にする		出力姿勢の変化	
●マット2枚でボール受け渡す		ゲーム化	
●マットを支持する人数を増やして、友達を乗せて運ぶ		用具の変更	

分類	種目	条件の工夫	工夫の視点
体のバランスをとる運動	<p><b>丸太渡り</b></p>  <p>★平均台を渡りながら、大小複数のフープをくぐる。揺れているのぼり網の間を渡る。 ※安全のためマットを敷くことが望ましい</p>	【ねらい】 重心移動でのバランスを保つ	
		●ボールを持って渡る	ボール保持しながらのバランスキープ
		●ボールをドリブルしながら渡る	2つの動きに神経集中
		●投げられたボールをよけながら渡る	ボールを避けながらバランスをキープ
		●ボールをパスをしながら渡る（2人組）	2つの動きに神経集中
		●丸太を渡る姿勢の変化（横向き・後ろ向き）	姿勢を崩させてバランスを保つ
		●フラフープ（障害物）の大きさ、数、高さに変化をつける	姿勢を崩させてバランスを保つ
	<p><b>2人でせえの</b></p>  <p>★背中合わせで座った姿勢から、背中で押す感覚を感じながら立ったり座ったりする。空気イスの姿勢のまま横に回転！</p>	【ねらい】 相手とのバランスを保ちながら動く	
		●2人の間にボールを挟む	不安定な接地によるバランスキープ
		●新聞紙を挟む	接地面を意識させる（難易度を下げる）
		●前向きで手をつないで	2人でのバランスキープ
		●3人でせえの・・・4人で・・・5人で・・・せえの	周りから中心へのバランス感覚
		●長座姿勢で足の裏を合わせ、手を引っ張り合って立ち上がる	支点の変化
	<p><b>リアクションターン</b></p>  <p>★仰向けの姿勢から、上から落ちてくる物にあたらぬように姿勢を変える。手足が床に接地していない姿勢からもチャレンジ！ ★物は、おへその辺りに落とすようにする</p>	【ねらい】 刺激に対して素早く反応し、姿勢を変える	
		●ポートボール用の台を使用	高さに変化（難易度を下げる）
		●落とす物をかえる タオル・ハンカチ・赤白帽子・バスケットボール	落下速度を変える
		●避ける向きを変える	運動する方向を一方向に限定しない（両方向ターンできるようにする）
		●待つ時の姿勢を変える（だるま、ブリッジなど）	様々な姿勢から瞬発力を使って避ける（だるまの姿勢は背中を固める意識も）
		●手と足を地面から離れた状態からターン	動きにくさの体験
		●ターンしたらすぐダッシュまでを一連の動作にする	動きをつなげる






# 運動プログラムのバリエーションアップ一覧

中学年

分類	種目	条件の工夫	工夫の視点
体を移動する運動	<b>あんたがさどこさ</b>  ★「あんたがさどこさ」の歌に合わせて、決められたルールに従って左右前後へのジャンプ移動。ペアで行う	【ねらい】 リズムに合わせた動作の切り替え	
		●曲の速さを変えて	リズムの変化
		●少し高さのある障害物の上を跳ぶ（ロープや棒など、個人でも可）	高く跳ぶことにより、運動負荷を大きくする
		●跳ぶ距離の幅を大きくする	より大きな運動負荷を加える
	<b>ケンパーステップ</b>  ★3色の輪をランダムに置き、色ごとに決めた跳び方で輪の中を跳んでいく	【ねらい】 いろいろな条件に応じた跳び方での移動	
		●片足（同じ足で、一歩ずつ足の左右を変えて） 両足	ステップ方法の制限
		●体の向きを変えて跳ぶ（後ろ向きや横向きなど）	体の向いていない方向への跳躍
		●フープやラダー、ミニハードル、段ボール箱を活用する	用具の変化
		●色で足（右・左・両足）を指定する	着地する足を判断
		●回転を入れて跳ぶ（半回転、一回転）	回転軸を安定させて、跳ぶ（バランスの要素が強い）
		●矢印の方向に進む	自分の移動する方向を素早く判断して体を移動する
	<b>創作スキップ</b>  ★前方向、後ろ方向のスキップやギャロップ、横方向、その場でのスキップを大きな動作で行う	【ねらい】 スキップやギャロップでの脚のスムーズな入れ替え	
		●スキップ、ギャロップ	体の使い方を変える
		●バックステップ、サイドステップ	移動する方向の転換
		●横一列に並んで（2人組・3人組・5人組など）	リズムを合わせる
		●体育館のラインを使って、「踏まないように」、「踏みながら」スキップをする	距離感を知る、予測する、とっさに動きを変える
	<b>リズム走</b>  ★1・2・3や1・2・3・4のリズムを意識しながら、決められたタイミングでももを引き上げる	【ねらい】 走りにつながるもも上げやかかとの引きつけ動作	
		●もも上げのリズムをかえる	リズムの変化
		●後ろ向きで	方向変換
		●途中でリズムを変化させる	自分の体をコントロールする
●3で足を上げるときに、手を同時にたたく		自分の体をコントロールする	
●かかとおしりにつける		引き上げ幅を上げる	
●リズムウォーク、走らずに歩きながら行う		難易度を下げる	
<b>四足歩き</b>  ★四足で床を歩いたり（水平方向）、肋木の登り下り、（縦方向）をする四足歩行から二足歩行へのダッシュ！	【ねらい】 肩甲骨や骨盤をしっかり動かして動く		
	●動物になろう！（クマ歩き、クモ歩き、うさぎ跳び、トカゲ歩き）	動きの変化の多様化	
	●坂道登り、坂道下り	場の変化	
	●ひじをついて ひざをついて つま先だけで 指だけで	条件を加える	
	●目を閉じて	感覚の変化	
	●背中に物をのせながら歩く	感覚の変化	
	●速く移動する	運動負荷を大きくする、瞬発力を高める	
	●四足で走る	運動負荷を大きくする、瞬発力を高める	
	●四足でスキップ・ギャロップ	体の使い方を変え、コントロールする	

分類	種目	条件の工夫	工夫の視点
用具を操作する運動	<b>バウンドスロー</b>  ★床にボールを打ち付け、高くバウンドさせる。相手の胸元に弾むバウンドボールを投げる。床→壁にバウンドさせて、お互いにキャッチ！	【ねらい】 キャッチを意識した投動作	
		●1人で、2人で、数人で	人数の変化
		●ボールの種類をかえて	条件変化に対応
		●後ろ向きでまたの間から投げて前向きでキャッチ	動きの変化
		●バウンドしたボールが高く上がるように投げる	力強い投動作
		●ボールをバウンドさせ、バスケットゴールを狙う	力強い投動作の中で方向と高さのコントロール
		●手でボールを打ちバウンドさせる（バレーボールのように）	動きの変化
		●2人で同時に投げて、互いのペアにバウンドしてパス	タイミングを合わせ、ボールをコントロール
	<b>ツーボールパス</b>  ★お互いにボールを持ち、ボールがあたらないようにパスし合う	【ねらい】 状況の変化に応じた素早いパス動作の切り替え	
		●チェストパス&バウンドパス	タイミングとコントロール
		●直上パス（トス）&チェストパス	タイミングとコントロール
		●チェストパス&インサイドキックパス	動きの変化
		●ボールの種類をかえて	物の変化による条件変化をつけ、対応させる
		●手拍子をしてからキャッチ	動きを加える
		●回転してキャッチ	動きを加える
		●投げ上げてキャッチ	動きを加える
		●移動してキャッチ	動きを加える
		●片方が後ろ向きでパスを行う	難易度を高くする
		●投げ方のルールを変える（アンダースローやスローインのようなものなど）	様々な投げ方を体験する
	●ヘディングでパス	頭を使ってボールをコントロール	
	●スポーツ種目に合わせてアレンジする	スポーツにつなげる	
	<b>3点キャッチ</b>  ★投げられたボールを、ボールが体に触れる瞬間に両手と体の一部（胸、頭、ももなど）の3点で同時にキャッチする	【ねらい】 ボールの軌道を予測してキャッチする	
		●キャッチするボールを変える。	物の変化による条件変化をつけ、対応させる
		●背面キャッチ	キャッチ方法の変化
		●地面にたたきつけてバウンドさせてキャッチする	タイミングをつかむ
		●地面と3点でキャッチまたははじく（バウンドキャッチ）	タイミングをつかむ
		●前後左右にボールを投げて、とる位置を動かす	難易度を上げる
		●キャッチする点の指定（声に出す スロー側・キャッチ側）	素早い反応
	<b>フープ回し</b>  ★体のいろいろな部位を使って、フープを回す。複数のフープを同時に回す	【ねらい】 体の部位の振動で回転力をつくる	
		●大小のロープの輪を回す	回転速度の変化
		●腕で回しながら移動（スキップ・ギャロップ）	2つの動きに神経集中
		●腕で回して飛ばす	飛ばすタイミング
		●複数回す	難易度を高くする
●動作をしながら回す（跳びながら、ボールをパスしながら、ドリブルしながらなど）		動作が複雑化する中での、体のコントロール	



分類	種目	条件の工夫	工夫の視点
力試しの運動	<p style="text-align: center;"><b>3人相撲</b></p>  <p>★三つ又のロープを3人で持ち、自分の陣地まで引っ張り合う</p>	【ねらい】 引っ張る力の持続	
		●片手のみで	動きの制限
		●3人が向き合って押す（2人でも可能、足場を固定するとよい）	足場の制限
		●ひじや足に引っ掛けて引っ張る	力を入れる場所の変化
		●引っ張りたい方向に体に向けて、押す動作で引っ張る	力の方向の転換
		●メリーゴーラウンドのように回りながら待ち、スタートの合図で開始	自分のゴールの位置の判断と合図への反応速度
	<p style="text-align: center;"><b>魔法のじゅうたん</b></p>  <p>★毛布やバスタオルなどの上に乗った人を引っ張る。（リレーやペアじゃんけんなどのゲーム化）</p>	【ねらい】 引っ張る力の持続	
		●雑巾に足を乗せて手を引っ張る	引かれる側のバランス感覚
		●バスタオルに寝そべり、足を引っ張る	条件の変化
		●バスタオルに寝そべり、足を持って押す	力の方向の転換
	<p style="text-align: center;"><b>からだ時計</b></p>  <p>★2人並んだ腕立て姿勢から、つま先を中心に腕だけで弧を描くように互いに逆方向へ移動する</p>	【ねらい】 手と足で体を支える	
		●いろいろな時間（何時何分の時計の針）を作る	姿勢の保持と力の持続性
		●ボールを足にのせて行う	きれいな姿勢を保持したままで運動する
		●ボールに足首をのせて行う	回転軸をボールに置き換えて、回りがすくする
		●追いかっこをする	瞬発力を高める
		●リズムに合わせて動く	リズムに合った動き

分類	種目	条件の工夫	工夫の視点
基本的な動きを組み合わせる運動	<b>タオルでキャッチ</b>  ★2人で持ったバスタオル等の上にボールを乗せ、タイミングを合わせてボールを飛ばしたり、移動してキャッチしたりする	【ねらい】 ボールを飛ばす方向や距離を調整しながら、移動しキャッチする	
		●バレーボールネット越しにラリーを続ける	タイミングと力の調節
		●キャッチ時に手をクロスさせ布を反転させてキャッチ	キャッチ時の難易度の変化
		●タオル折って小さくする	投げやすくなるが、キャッチの難易度は上がる
		●バスケットゴールを狙ってボールを投げる	投げる方向のコントロールと2人の力の調節・タイミング
		●数人で共同して投げ上げる	力のバランス
		●ボールを変える	感覚をつかむ
	●ボールがワンバウンドした瞬間にタオルで押さえる	タイミング	
	<b>ボール投げ上げキャッチ</b>  ★他の人が投げ上げたりバウンドさせたりしたボールを、移動してキャッチする(複数で同時にボールをはなす)	【ねらい】 ボールの軌跡や落下地点を予測し、移動・キャッチする	
		●複数が円になり真上に投げ上げ、決められた方向へ同時に移動してキャッチする	タイミングと力の加減
		●投げ上げた後、手拍子・回転などをしてから移動してキャッチする	動きの条件変化
		●投げる物をかえる	物の変化による条件変化をつけ、対応させる
		●人数を増やしていく	全体のバランス
	<b>マリオネット</b>  ★上半身の動きと下半身の動きを移動しながら同時に行う	【ねらい】 上半身と下半身を同時にリズムよく動かす	
		●下半身でマリオネットの動きをしながら、ドリブルをする(上半身でフラフープを回すなども)	より複雑な動きを加え、調整力の向上をはかる 上半身と下半身の2つの異なる動き
		●全身でグーパーを交互に	難易度を下げる
		●その場で行う → ジャンプ → ジョグ	難易度を変化させる
		●足は2拍子で、手は3拍子で	上半身と下半身で違うリズムで
		●複数人で動きを合わせる	リズムを合わせる
	<b>リアクションキャッチ</b>  ★どちらか一方の手から落とされたボール等を、床に落ちる前に素早く反応しキャッチする	【ねらい】 落下する物体に素早く反応し、キャッチする	
		●ボートボール用の台を使用して高さを変える	難易度の調節
		●目をつぶって	感覚を磨く
		●後ろ向きから	動きの変化
		●キャッチする位置の指示	素早い反応
●落とす物をかえる (タオル・ハンカチなど)		条件変化への対応	
●手の開き方を変化させる		難易度の調節	
●キャッチする人の姿勢を変える(しゃがむ、寝転ぶ、足を開くなど)		運動の難易度を上げて、瞬発力を高める	
●スポーツ種目に合わせてボールや動作を変える		スポーツ種目に発展させる	
<b>ナンバリングパス</b>  ★複数人数のグループ内で、決められた順番に素早くパスを回す	【ねらい】 情報を察知し、目的の方向へボールをパスする		
	●ピブスの色を目標にして人数分のボールをパスする	ボールが集中しないようにする判断	
	●パスした後移動する	決められたルールによるパスの判断	
	●2グループでパスしあう	決められたルールによるパスの判断	
	●パスと移動をどんどん速くしていく	状況を適時把握し、素早く判断する	
	●移動をバック走やサイドステップで行う	動き方を変え、バスケットボールなどの種目で使う動きを取り入れる	
	●ディフェンスをつける	状況判断を養う	