

エクササイズ

小学校編

- * エクササイズは、体育の授業・外遊びに活用できるものを紹介をしています。
- * DVDマークの記述されているものについては、DVDの中で紹介をしています。
- * 子どもの体力には、個人差がありますので、目標とする回数は、各自で設定させて下さい。（子どもが疲れてきた、効いてきたと感じる回数が目安です。）

構成

エクササイズ名

体力要素



■ は、エクササイズの行い方を説明しています。

★ は、エクササイズ的发展(チャレンジ)を表しています。

体育の時間にできる運動

1: ペース走

体力要素 持久力



■ 1周100m～200mのトラックにいくつかのコースを設け1周を1分程度の同じペースで5～6分続けて走る。児童に目標を持たせ、コース選択、変更ができるようにする。

★ 学年や実態によって走るトラックの距離や1周の設定時間を変える。
スタート地点に10m～20mのセフティーゾーンを設けて、1分で合図し、ゾーン内に入れるペースで走る。
トラックではなく、折り返し形式にして、距離を変えたコースを何コースか設定する。

2: 短縄

体力要素 調整力



■ 縄の両端をしっかりと左右の手で持ち、縄をリズムよく回し1人で続けて長く跳ぶ。

★ 音楽に合わせて跳ぶ。
二重跳び・交差跳び・後ろ回し跳び
・ハヤブサ跳びなど、いろいろな跳び方にチャレンジする。

* 奈良県保健体育課 HP 「外遊び、みんなでチャレンジ！」に運動例があります。

3: 長縄

体力要素 調整力



■ 長い縄を使い、1人や多くの人で跳ぶ。

★ 8の字跳びや全員跳びにチャレンジする。
時間を決め、何回跳べるかを記録しチャレンジする。

* 奈良県保健体育課 HP 「外遊び、みんなでチャレンジ！」に運動例があります。

4: 縄跳び操作術(1)

体力要素 調整力



■短縄を二つにおいて片手で持ち、頭の上で3～4回転させた後、続けて足の下で回転させながら縄を3～4回跳ぶ。

★頭上で回す回転数を減らしたり、片足で跳ぶなどを行う。
頭上、足下、頭上、足下と交互に跳ぶ。
2人組になり、頭上は自分、足下は相手が跳ぶなどの工夫をする。

5: 縄跳び操作術(2)

体力要素 調整力



■両足をそろえて立ち、前跳びのやり方で縄を回す。縄の回転に合わせて、つま先→かかとを連続してタイミングよく上げる。最初はゆっくり、大きく縄を回す。

★縄を回すスピードを変える。
後ろ回しで跳ぶ。
前回しと後ろ回しを交互に跳ぶ。

6: 2人で縄跳び～2 in 1

体力要素 調整力



■向かい合って1本の短縄を回す。1人が回している縄に入って跳び、数回跳んだら元に戻る。次に跳んでいなかった人が跳ぶ。

★縄を回す速さを変えたり片足で跳んだりする。
2人とも外側を向いて跳ぶ。
中に入って跳ぶ回数を徐々に減らす。

7: 2人で縄跳び～ 2 in 2

体力要素 調整力



■ 2人組になり、縄をそれぞれ持って横に並ぶ。ペアになっている人の内側の手で相手の内側の縄を持ち、呼吸を合わせて跳ぶ。

- ★ 2人で後ろ回し跳びやあや跳びを行う。
- 3人で前回し跳びや後ろ回し跳びを行う。

8: 調子を合わせてピョン

体力要素 調整力



■ 3～4人一組でグループを作り、1人が縄を持ち、持たない人は等間隔に横一列に並ぶ。前回し跳びを並んでいる人で行う。待っている人も同じリズムでジャンプしながら待ち、成功すれば縄を持っている人が横に移動をする。

- ★ 並ぶ人数を増やしていく。場所を移動している人々と跳ぶ。時間を長くすることによって、運動量がアップする。

9: 2人で体操

体力要素 調整力



■ 2人で組になり、体のいろいろな部分の曲げ伸ばしの運動を行う。(肘や膝をしっかりと伸ばして行う)

- ★ 相手の体の調子に合わせて強さを調整する。無理をせず2人が近い距離から行う。距離を調整したり、負荷を大きくしたりする。

10:ブリッジ

体力要素 調整力



■ マットの上で、上向きに寝る体勢をとり、足の裏をつけた状態で膝を曲げる。両手を頭の両サイドにつけ腕を曲げて腰を高く引き上げる。

★ 慣れてきたら腰を高く引き上げ、片手、片足、ブリッジでの歩行などもよい。
引き上げた時間を長くする。

11:逆ブリッジ

体力要素 調整力



■ うつ伏せの体勢で両足首を持ち、胸を引き上げて止める。

★ 最初は、右（左）側の手で右（左）側の足首を持って行うとよい。
おへその部分だけで止めるまで引き上げる。
引き上げた時間を長くする。

12:ゴールめざしてブリッジ作り

体力要素 調整力



■ 1 グループ 4～5 人とし、ブリッジを最初にくぐる人を決める。残りの人は、間隔を取りながらブリッジを作り、合図とともに最初の人は腹ばいでブリッジの下をくぐり抜けていく。くぐり抜けた後は、すぐにブリッジを作る。

★ グループの人数を増やしたり、並び方を変えるなどの工夫をする。
仰向けで潜る。

13:まげまげピン

体力要素 調整力



■しゃがんだ姿勢から手のひらと踵を床に着ける。徐々に膝を伸ばして体を止める。

★両手を足に近づけてくると負荷が強くなる。(膝を伸ばす)止める時間を長くする。

14:ボールころがし

体力要素 調整力



■ブリッジになりボールを転がす。何回か転がしたら、交代する。

★時間を決めて何回できるか、数える。

15:ボール渡し

体力要素 調整力



■股の下からボールを渡し、頭の上から次に渡す。

★時間を決めて何回できるか、数える。
体を左右にひねって渡してもよい。
左右にひねる、上下を組み合わせる。

16:ブラインドウォーク

体力要素 調整力



■ 4～5人でグループをつくる。縦一列になり先頭以外の人は目を閉じて、前の人の肩を両手で持ち先頭の動きに合わせて動く。

★真っ直ぐに歩くだけでなく、しゃがんだりコーンを並べてジグザグに歩いたりする。

17:「言うこと一緒、すること反対！」

体力要素 調整力



■ 4～5人程度のグループになり、1人が前に出て指示を出す。残りの人は一列になり肩を持って指示に従う。前の人「言うこと一緒、すること反対、右！」と、リズムにのって言う。残りの列の人たちは、その指示に従って「右！」と言って左に動く。 ※動かせ方は前後左右等

★「言うこと反対、すること反対！」等、指示の出し方を変える。

18:開脚タオル取り

体力要素 調整力



■ 伸ばしたタオルの上に両足を開いて背中合わせに立ち、合図でタオルを片手または両手で取り合う。膝が曲がらないようにして取り合うこと。曲がる場合は両足を開くとよい。

★ 2人の間隔を調整したり、タオルに変えて別の物を取り合ってもよい。

19:なべがえし

体力要素 調整力



■ 2人組になり、両手をつないで向かい合わせに立つ。
調子を合わせて両手をつないだままで体をねじり、反転したり戻ったりする。

★音楽に合わせてたり、人数を増やしたりする。

20:馬跳びくぐり

体力要素 調整力・瞬発力



■ 2人組になり、1人が馬になってもう1人が馬跳びをしてから馬になっている人の足の間をくぐる。

★3分間に何回出来るかチャレンジする。
ジャンケンして勝った人が跳んでくぐるなどと決めて行う。グループなどで1列に並んで跳んでいく。

*奈良県保健体育課 HP 「外遊び、みんなでチャレンジ!」に運動例があります。

21:開脚ジャンケン

体力要素 調整力



■ 2人組になり、ジャンケンをして負けたら1足分ずつ足を開いていく。
どちらかが立っていられなくなったら負け。

★足でジャンケンをして、負けたらケンケンで勝った人の周りを回るなど。

22:新聞紙やり投げ

体力要素 調整力・瞬発力



■新聞紙を筒にし、腕、肩、肘手首を使って前方に投げる。
投げる手と反対側の足を前に出す。肘を上げて投げるようにする。
投げる角度を考えて、より遠くに投げることができるようにする。
前方の安全に留意する。

★距離を設定し、遠くへ投げる。

23:シャトル投げ

体力要素 調整力・瞬発力



■バドミントンのシャトル（羽根）を腕、肩、肘、手首を使って前方に投げる。
投げる手と反対側の足を前に出す。肘を上げて投げるようにする。
投げる角度を考えて、より遠くへ投げることが出来るようにする。

★的を設定し、正確に当てる。

24:川跳び(風車)

体力要素 調整力



■マットの片側に立ち、両手をマットについて腰を上げてマットを越える。
腰をできるだけ高く上げて越えるようにする。
跳び箱、マット運動に活用できる。

★反対方向から越える、足を高く上げるなど 側方倒立回転にもつながってくる。

25: マット跳び

体力要素 調整力・瞬発力



■ マットを間を開けて並べて置き、助走を付けてマットを跳び越える。

★ マットの間隔を調整したり、飛び越え方を工夫したりする、リレーをするなど。

26: 正座でジャンプ

体力要素 調整力



■ マットの上で正座の姿勢をとり、腕を大きく前後に振り、その反動を使ってジャンプし、両足でマットの上に立つ。

★ 慣れてきたら、立つ時に向きを変える、回転を入れたり、手を叩いたりする。片足で立つ。

27: 腕支持バランス

体力要素 筋力・調整力



■ しゃがんだ姿勢で両手を床に着け、肘に足の内側を付けて前傾し、足を上げて静止する。
時間やカウントを取りながらより長くできるようにする。

★ 実態に合わせた時間設定や競争など。

28:カエルだピョーン

体力要素 筋力・調整力



■両手をマット（床）に**着**け、両足を同時に振り上げ足の裏を打ち合わせる。

★最初は、低い位置で行う。慣れてくると、腰を高く上げていくとよい。
足打ちの回数を増やしていく。

29:ゆりかご

体力要素 調整力



■最初に、マットの上で体育座りの姿勢をとる。
体を丸くして後方に体を倒し、その後前後に体を揺らす。

★慣れてきたら膝伸ばしや起き上がり、坂を登る、ゆりかごから背倒立などもよい。

30:足を使って逆立ち姿勢

体力要素 筋力・調整力



■手のひらをマットに**着**け、肘を伸ばした状態で、体育館の横の壁を登るようにして少しずつ足を上げていく。

★両足でのぼっていく高さを少しずつ高くしていく。
慣れてきたら、手を少しずつ壁の方に近づける。
逆立ち姿勢から倒立前転を行う。

31:ヒップ・ウォーキング

体力要素 筋力・調整力



■スタートライン上に長座になり、合図でゴールラインに向かってお尻の筋肉を使って、手をしっかりと振って、バランスを取りながら歩いていく。

★歩く距離を、学年によって変える。
慣れてきたら決められた距離を競走する。
後方に進んだり、鬼ごっこをしたりする。前や後ろに交互に進む。

32:跳び箱ジャンプ

体力要素 調整力・瞬発力



■跳び箱の1段目を置き、助走を付けて踏み切ってジャンプ。
遠くへ跳んだり、跳び方を工夫したりする。

★跳び箱を増やす。
着地の仕方を工夫する。

33:変形スタート

体力要素 調整力・瞬発力



■長座姿勢からスタートダッシュをする。

★伏臥、仰臥、四つん這い、ジャンプ、回転などを行ってスタートする。
合図に合わせて素早くスタートできるようにする。
ダッシュの距離は5m～20m。

34:ボール遊び

体力要素 調整力



■ボールを使い、いろいろな姿勢で投げ上げて捕球したり、バウンドさせて捕球したりする。

★投げてから回転して捕球、長座から投げ上げて立って捕球、体の後ろで捕球を行う。

35:ラインドリブル

体力要素 調整力



■グループで、各自がボールを持ち、リーダーに従ってドリブルをしていく。ラインに沿って、ドリブルをしながら移動する。

★ラインを決めてドリブルをする、少しスピードをつけて行う。リーダーを交代しながら行う。鬼ごっこをする。

36:ボールでストレッチング

体力要素 調整力



■グループが縦一列になって並ぶ。先頭の人から、足を動かさずに体を反らしたり、横にねじったりしながらボールを最後尾の人まで送る。

★一人一人の間隔を開ける。スピードを変える。交互に体を捻る。リレー形式で行う。ボールをバウンドさせる。

37:腹筋運動

体力要素 筋力



- 2人組で1人が膝を立てて仰臥姿勢をとり、上体を起こしたり戻したりする。
- ★ 腕は実態に合わせて前、横、頭に置く。2人で交代、実態に合わせて回数を決めるとよい。補助者の人は、行う人の両方の足首を両手でしっかりと支える。一人一人の目標回数を設定させて行う。

38:背筋運動

体力要素 筋力



- 2人組で1人が伏臥姿勢をとり、上体を起こしたり戻したりする。
- ★ 腕は実態により胸の横、体側後ろで組むなどする。2人で交代、実態に合わせて回数を決めるとよい。補助者の人は、行う人の両方の足首を両手でしっかりと支える。一人一人の目標回数を設定させて行う。

39:手押し車

体力要素 筋力・調整力



- 2人組になり、1人が腕立て伏せの姿勢になってもう1人が足首を持つ。
- ★ 距離を決めたり時間を決めたりして競争する。NO.40手押し車でジャンケンポンにつなげる。

40:手押し車でジャンケンポン

体力要素 筋力・調整力



■手押し車をつくる。スタートの合図で好きな所に行き、出会った手押し車とジャンケンをする。負けた組は、2人とも体を支持する側（手押し車）になって移動する。

★移動する距離や時間を長くする。

41:バーピースクワット

体力要素 筋力・調整力



- 直立姿勢で立つ。
- ①で両手を着いてしゃがむ。
 - ②で両足を後ろに伸ばす。
 - ③で両足を引き付けてしゃがむ。
 - ④で直立姿勢になる。

★回数や時間を決めて競争する。

42:腕立て伏せ

体力要素 筋力



■両腕を肩幅位に設置し、いろいろな姿勢での腕立て伏せをする。

★膝をついて、両足をそろえて、片足を上げて、台を使ってなど、児童の実態に応じて負荷を調整してもよい。
姿勢（腕の幅）や回数を決めて正しく行う。