

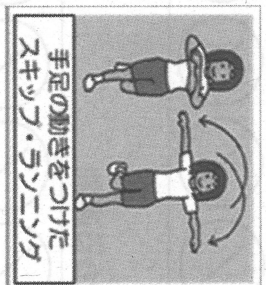
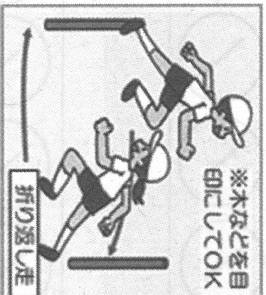
# 1 体のいろいろな動きを高める運動

<走る動きで>

※ 家の外の広い場所で行いましょう。

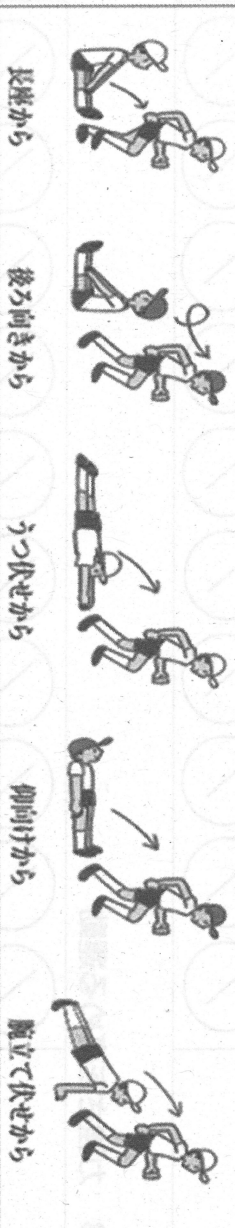


※地面にいる人なう  
イソをひいてみよう



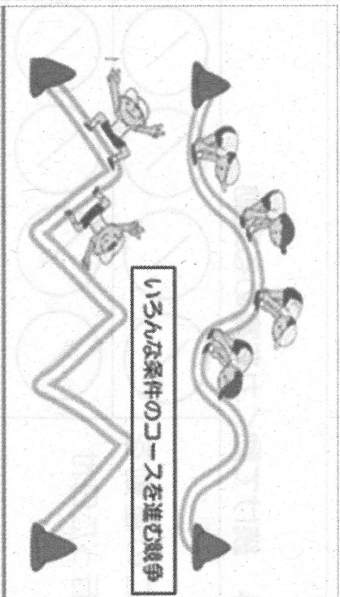
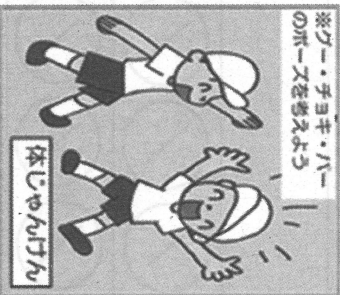
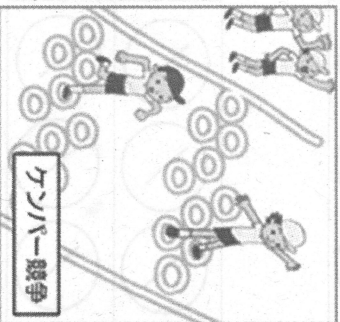
いろいろな姿勢から、素早くスタート

すばやさや力強さを高めるかっこ・短距離走



<いろいろな動き方で>

※ 室内で行う時は、周りの人・物などに気を付けましょう。



※4本足で



※4本足で、ひざをついて



※背中を上下させながら進む



※おおむねの姿勢で4本足



※背中を左右にひねって進む



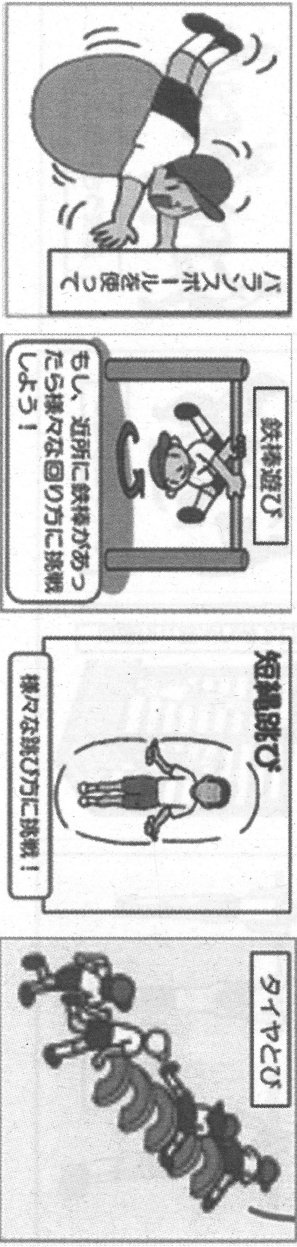
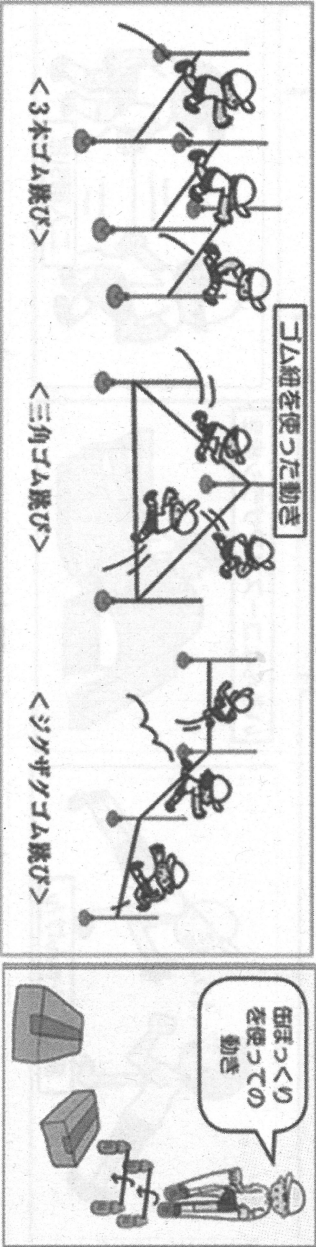
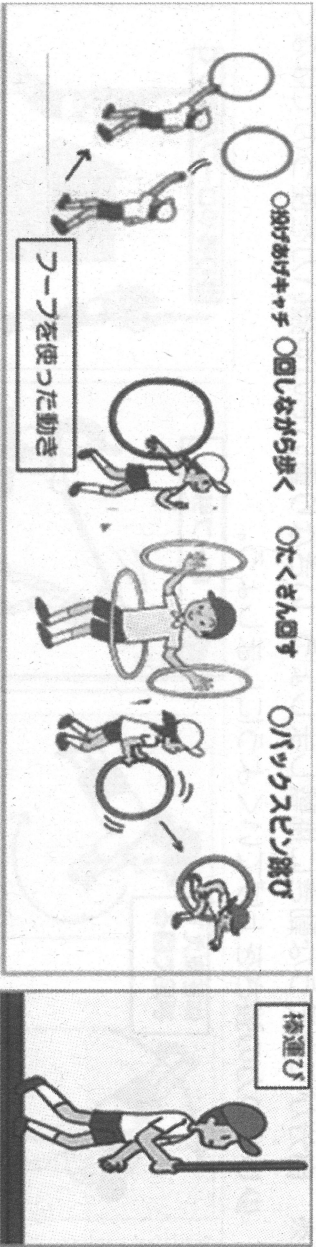
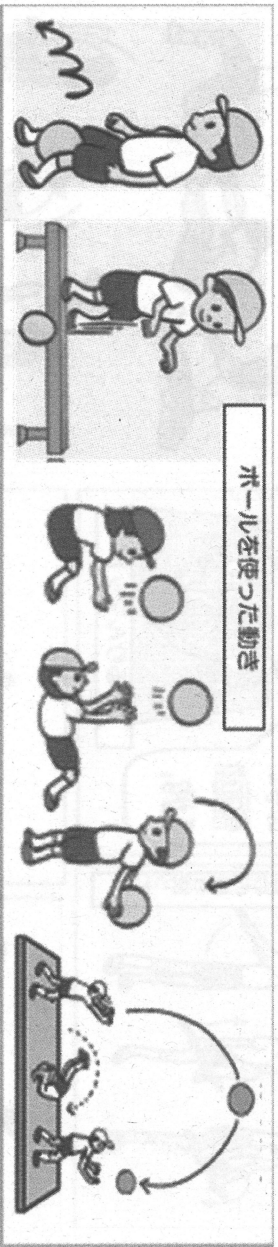
※うでの力だけで進む

いろいろな生き物の動き方の  
まねをした動きに挑戦

※ひざや背中がいたい時には、じゅう  
たんのうなどをやってみよう。

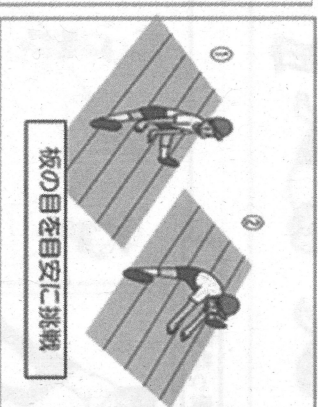
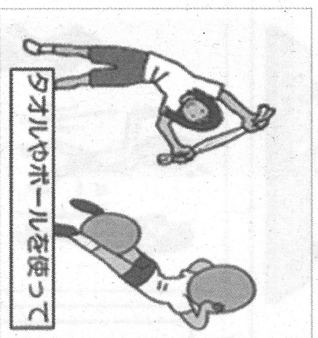
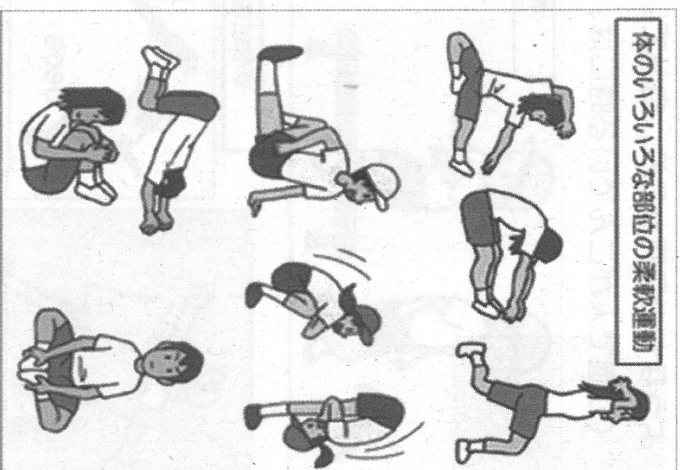
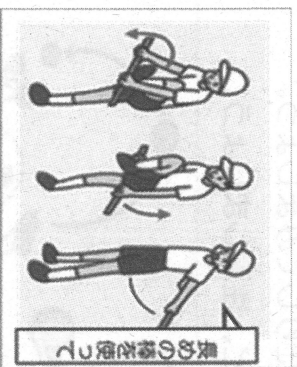
<いろいろな道具を使って>

※ 家や近くの公園などに道具や施設があったら挑戦してみてください。また、家にある同じようなものを使ったり、自分でいろいろな道具にかえて挑戦したりしてみてください。  
(公園で人がこんでいる時には、時間をずらして使用するなど、注意しましょう。)



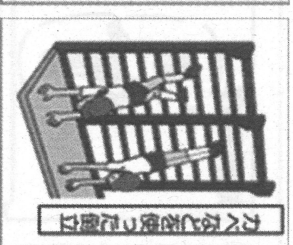
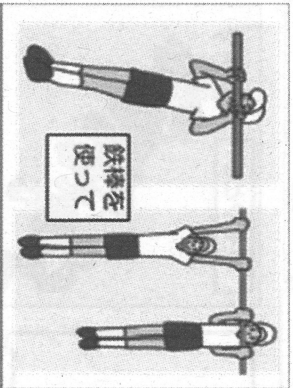
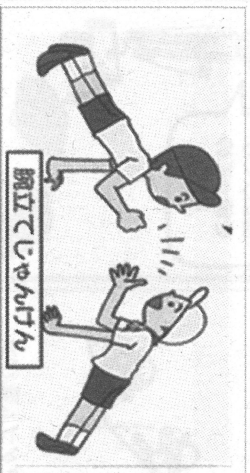
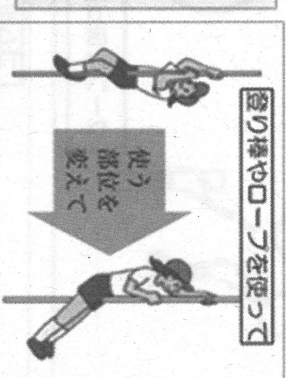
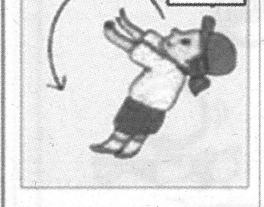
## 2 体の柔らかさを高める運動

※ ゆっくりと、無理のないくらいに強さで行いましょう。



## 3 力強さを高める運動

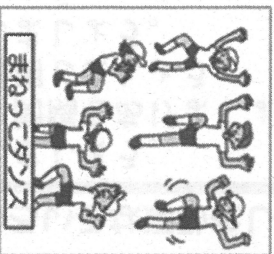
※ 自分ができるような動きに挑戦しましょう。いきなり重いものや強い力を使うのではなく、少しずつ力の強さを上げていくようにしましょう。



#### 4 続けて動く力を高める運動

※ 無理をせず、軽く汗をかくくらい動きで続けてみましょう。とちゅうで体調が悪くなりそうときはすぐに中止してください。

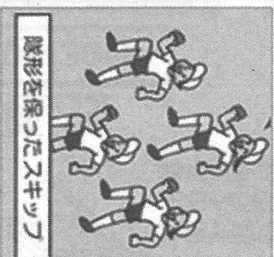
※ イラストでは数名の友達との運動を示してありますが、友達同士は、できる限りきよりをとって活動しましょう。



まわってダンス



エロピクス



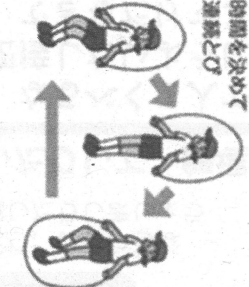
隊形を保ったスキップ



ライン上を走る  
ランニング  
いろいろなコースに挑戦してみよう。



時間やコースを決めて行う全身運動



時間を決めて  
連続とび  
5〜6分程度のソヨギンギンや  
大きく手足を振ったウオーキング

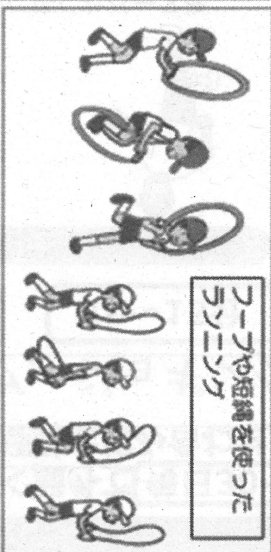


エアーゴールド

ラグビーやバスケット、日常の動きなど、本物の道具を使って行う動きを持続してやってみよう！



音楽に合わせてダンスやランニング



フープや短縄を使った  
ランニング

#### <参考文献>

- 小学校学習指導要領 (平成29年告示) 解説体育編 (平成29年7月 文部科学省)
- 中学校学習指導要領 (平成29年告示) 解説保健体育編 (平成29年7月 文部科学省)
- 子供の体力向上のための取組ハンドブック (平成24年3月 文部科学省)
- 小学校体育 (運動領域) まるわかりハンドブック～低学年・中学年・高学年～ (平成23年3月 文部科学省)
- 小学校における学習支援コンテンツ (令和2年4月 文部科学省)
- 中学校における学習支援コンテンツ (令和2年4月 文部科学省)
- 学校体育実技指導資料 第7集 体づくり運動【改訂版】(平成24年7月 文部科学省)
- 子供の体力向上取組事例集【熊本県児童生徒の体力・運動能力調査報告書】 (令和元年度まで毎年3月発行 熊本県教育委員会)