

## チャレンジ！運動計画をつくろう!!

チャレンジしたい運動を組み合わせて、チャレンジ！運動計画をつくろう!!

①チャレンジしたい運動を決めて表に書きましよう。

②何回やるか、何分やるのかを決めて表に書きましよう。

③自分で決めた運動まきってみましよう。

④チャレンジした運動の数の分、「チャレンジ！運動カード」の○をぬりましよう。

	1	2	3	4	5
チャレンジしたい運動					
運動回数					
時間	分	分	分	分	分

自分が知っている運動にチャレンジしてもいいですね。

## チャレンジ！運動カード

スタート

10

20

30

40

50

ゴール

がんばったことや次をやりたい運動、発明した運動などを書きましよう。

小学校 年 組 なまえ

## からだを楽しく動かそう！

みなさんは、ふだんから運動をしていますか？学校の体育の授業やスポーツ少年団の活動だけではなく、からだを使って遊ぶことも運動です。



小学校4年生の時期は、たくさん運動すると、「筋肉」や「神経」が発達し、からだが大きく成長したり、いろいろなからだの動かし方ができるようになると言われています（個人差はあります）。また、普段から運動をしている子どもは、大人になってからも病気にかかりにくくなるなど、心やからだの健康にもよいことがあると考えられています。

毎日でも、一週間に3日でも、継続して、からだを楽しく動かそう。このリーフレットは、そのきっかけやヒント、目標に使ってください。

### 1 チャレンジなわとび（一部）

種目	段級	7級	6級	5級	4級	3級
テスト1	①両足とび	150回	50回	50回	50回	70回
	②片足とび			左 20 右 20	20 20	30 30
	③かけ足とび		50	50	50	70
	④あやとび				30	45
	⑤後ろまわしとび				30	45
テスト2	備考	①と③を2回くり返し	①～③を2回くり返し	①～⑤を2回くり返し	左に同じ	
	注意点	なんかいひ何回引っかけっても制限時間内に2回くり返しできればOK!				
テスト2	制限時間	1'15	1'35	2'15	3'30	4'25
	二重まわし					45回 (30秒)

※3級の上に2級～5段まで挑戦できるよ！

種目	段級	7級	6級	5級	4級	3級
テスト1	①両足とび	120回	40回	40回	40回	60回
	②片足とび			左 15 右 15	15 15	25 25
	③かけ足とび		40	40	40	60
	④あやとび				25	35
	⑤後ろまわしとび				25	35
テスト2	備考	①と③を2回くり返し	①～③を2回くり返し	①～⑤を2回くり返し	左に同じ	
	注意点	なんかいひ何回引っかけっても制限時間内に2回くり返しできればOK!				
テスト2	制限時間	1'00	1'15	1'45	2'30	3'40
	二重まわし					35回 (25秒)

※3級の上に2級～5段まで挑戦できるよ！

### チャレンジなわとび

令和5年1月29日（日） 清水清見潟公園SC体育館 午前9時～12時  
2月26日（日） 中央体育館 未定

### ぜひチャレンジしにきてね！



2 運動遊び ちょっとした時間に! ちょっとした場所で!

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>かんぱんしゅう</sup>感染症などに<sup>き</sup>気を付けて、<sup>いま</sup>今できることをやってみよう!!

企画 大矢 隆二 國學院大學人間開発学部健康体育学科 教授  
 運動提案 巢立 隆宏  
 監修 内藤 久士 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授 役職・所属は2022年8月現在

### ① グーパージャンプ



腕も足も「グー」「パー」しながら、リズムよくジャンプしてみよう。

**ポイント**  
 地面から足一体幹→上肢への力の伝わりを感じ、筋の緊張と弛緩をうまくコントロールしてリズムよくジャンプする。




スイッチの動きでグーパージャンプ。

足の動きを「グー・チョキ・パー」



腕と足の動きを逆にする。

### ② じゃんけんラウンド



最初はグー じゃんけんぽん...

2人向かい合い立ち、じゃんけんしよう。負けた人は、勝った方を1周して元の位置へもどる。

**ポイント**  
 ジャンプする時は、筋の緊張と弛緩、力の伝導をうまくコントロールし、足の母指球で地面を捉える。


### ③ ぶらぶら ゆらゆら



手足をぶらぶら、からだを上下にゆらしてみよう。

**ポイント**  
 からだの力を抜く。


### ④ 指の運動



グー・パー・チョキ・パー・キツネ・指折りなど、交互におこなってみよう。

**ポイント**  
 周辺視野で指の動きをとらえる。

バリエーション



1周する時は、からだの向きを変えずにおこなう。

ケンケンやスキップ、両手両足歩きなど、いろいろな姿勢で1周する。

腕支でじゃんけんをする。

トンネルくぐり

### ⑤ さする たたく



さする たたく

手・腕・首筋・膝をさすり、足・腰を軽くたたいてみよう。座っている場合は足の裏もたたいてみよう。

**ポイント**  
 皮膚を動かすイメージで優しく行く。

### ⑥ ローリング



座った姿勢から後ろへ転がり、大きく伸びあがってから起き上がろう。

**ポイント**  
 一度踵角を大きく伸ばしてから、一気に踵を小さくたたむと回転が加速され起き上がりやすい。

回転加速の技術やからだの各部位を順次接触させる技術を習得したい。

### ⑨ その他


着中の字書き



相手の書いた字をイメージし、当てる。(2人で一つの動きをつくっていくイメージで)

### ⑦ 手押し車

バリエーション



片足だけを持って。

足色線の位置まで上げて。

腕立て姿勢で、2人で呼吸を合わせて歩いてみよう。

**ポイント**  
 肘を伸ばし、胸を丸めて重さを支える。膝を伸ばし、歩く振動の揺れをできるだけ抑える。足を持つ人は、腕立て姿勢で歩く人の呼吸やリズムに合わせて・・・。

### ⑧ 新聞紙



リアクション (キャッチ)


リアクション (よける)

身近にあるものを使って・・・。

**ポイント**  
 手指の微妙な力加減などの調整や、からだ全体を使った力の伝導などを学び、予測や反応などの感覚を刺激し、用具や道具と一体となる感覚を養いたい。

動画で見たい人  
 ほかの運動遊びを見たい人はこちらをチェック!

<https://www.stte-shizuoka.jp/kodomo-tairyoku/group/08/>



紹介した運動遊びは、いろいろな体づくり運動のヒントになる動きがいっぱいつまっています。

ちょっと考えてみよう!のコーナー

(1) 紹介した運動遊びから新たな運動遊びを考えてみよう! (2) 紹介した運動遊びが、体育(スポーツ)のどんな運動に関係があるか考えてみよう!

↓↓考えたことをどんどん書いてみよう↓↓