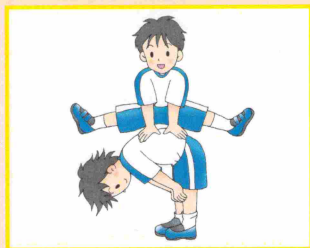


成長に合わせていろいろな運動遊びをしましょう

小学生 低・中学年向け

小学校中学年ころまでは、「巧みな動き」「バランス感覚」「敏しょう性」「体位感覚（不安定な姿勢に対応できる能力）」など、神経系の能力が急速に発達する時期です。この時期を逃してしまうと、そうした能力を高めることが難しいといわれています。いろいろな運動あそびを通じて、これらの能力をおおいに高めましょう。

うまとび



背中を丸めてかがんでいる人を、跳び箱のようにとび越えます。ひとりで連続でくりかえしてとんだり、何人かで高さを変えてとんだりして遊びます。下の表で、30秒間に連続で何回とべるか、挑戦してみましょう。

点数	1	2	3	4	5
回数	9~	13~	17~	21~	25~

うで立てじゃんけん



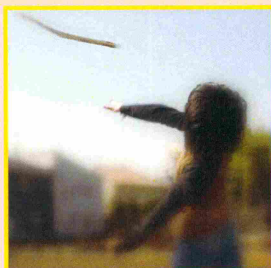
うで立ての姿勢で向かい合ってじゃんけん。負けたほうは、決めた数だけで立て伏せをする。（くりかえす時には手をかえて行いましょう。）

うで立て倒転

背すじとあしをまっすぐに伸ばして、なるべく一直線上を横向きに回ります。（床に目じるしを置いて、それを見ながら回ると、じょうずにできます。）

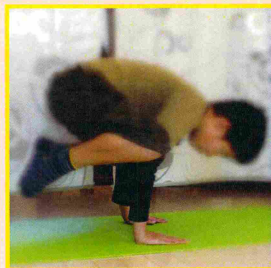


新聞やり投げ



新聞紙を丸めテープで止めてやりを作り、とばしてみましょう。的を決めて当てっこしても楽しめます。

かえるさかだち



両手だけをついて、かえるのような姿勢でからだを支えます。何秒続けられるか挑戦してみましょう。

さかあがり

公園や学校の鉄棒で、どのくらいできるかチャレンジしましょう。

さかあがり チェック表

点	さかあがり
1	補助つきで
2	腰から胸の高さの鉄棒で
3	腰から胸の高さの鉄棒で連続でできる
4	頭の高さの鉄棒で
5	鉄棒にぶらさがって（足を地につけずに）

また下ボール転がし

後ろの人が立っている人のまた下から前方へボールを転がし、そのボールを立てている人が急いで追いかけてキャッチ。

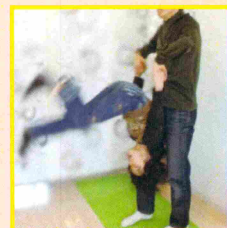
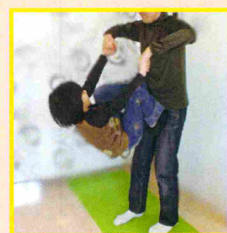
ケンケンずもう

地面に輪を書き、片足でケンケンしながらずもうをとる。あげている足が床についたり、土俵の外へ出たら負けになります。



空中回転

親子でむかいあって手をつないで、鉄棒のさかあがりと同じように回転します。大人は片ひざを前に出して足場をつくります。（回転後にうでを無理にひっぱらないように注意してください。）



安全にじゅうぶん注意するとともに、周りの人に迷惑にならないように行いましょう。

外で行うとき… 車や自転車などの通行があるところや、けがをしそうなところでは行わない。道具を使うときにはきちんと後片付けをする。

屋内で行うとき… 床がすべりやすい、床に物が置いてある、周りに壊れやすい物があるなど、けが・事故の原因になりそうなところでは行わない。