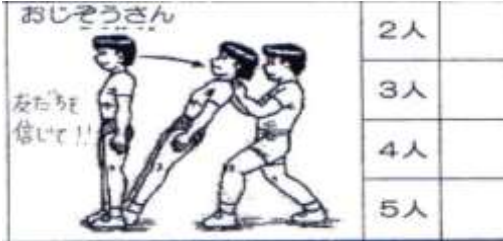


清田 高史(千葉) 秋元 陽介(船橋) 大野 正巳(市川・浦安)
 渡邊 慶久(松戸) 大島 一成(習志野) 大槻 朋広(八千代)

1 体力を高める運動(技の紹介)

(1) 2人組、3人組の運動

①おじぞうさん



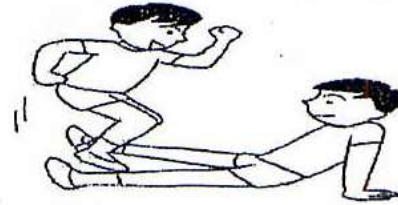
②人運び10歩(2人で)



③人運び10歩(3人で)



④開脚ジャンプ



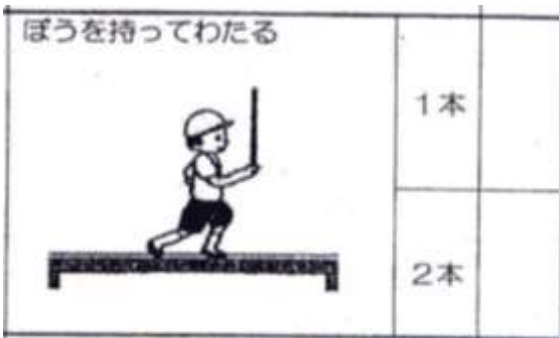
⑤その場前傾ダッシュ

- ・気をつけのまま相手に倒れかかり、傾いたままの姿勢でもも上げをする。
 →背筋が伸び、軸ができています。膝がしっかりあがっている。

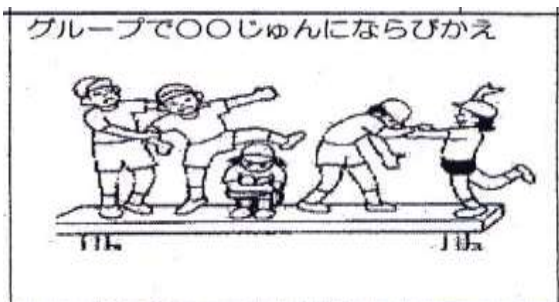
⑥突き放し腹筋

- ・立っている側が軽く足を前や横に突き放す。寝ている側は床に足が着かないように粘り、また元の位置に足を戻す。

(2) 器具を使っての運動



(3) 集団での運動



名前順、誕生日順など順番を並べ替える。
 →声を出さないで行う。

2 体力を高める運動（実践編）

（1）2人組、3人組の運動

①おじぞうさん



友達を信頼して行うことがポイントである。子ども達は友達を信じて倒れる。

②人運び



2人組、3人組で行う。この運動も 友達を信じて行うことがポイントである。

③開脚ジャンプ



2人組のうち1人は長座で座り、もう一人は立っている。お互いに足を開いたり閉じたりしながらジャンプを繰り返す。

④その場前傾ダッシュ



⑤突き放し腹筋



（2）器具を使つての運動



平均台の上で棒を持って歩いていく。バランス感覚や調整力を養うことができる。

（3）集団での運動



平均台の上でグループで行う運動である。平均台から落ちないように、気をつけながら行うことが大切である。仲間への信頼や調整力を養う。

3 終わりに

短い時間でも体力を高めることができる運動を考えた。子ども達も「またやりたい」「もっとやりたい」と意欲的に取り組む姿が多くみられるようになった。このような運動に取り組むことで、体力の向上だけでなく、仲間とのコミュニケーションが活発になる。運動のバリエーションを増やしていくことで、仲間とコミュニケーションを図りながら楽しんで体力を高めることができる。できた運動に対して、少しずつ負荷を加える発展的なステップを考える工夫ができるとうい。