

時間

活動内容

3分

## ①体育授業開き

**めあて：体育の授業のきまりを守って楽しく運動しよう。**

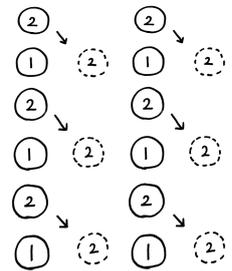
- 1) 先生の言うことは静かに聞く
- 2) 服装は正しく着用する
- 3) 具合が悪い時や、友達の様子が変だったらすぐに言う  
(各学校のルールに合わせて)

10分

## ②整列の練習をする

### ・4列隊形の作り方

- 1) 男女別に身長順に並べ1.2.1.2...の番号をふる。
- 2) 2の子は右前に一步出る。これで4列隊形ができる。



### ・2列と4列の並び方

- 1) 教員が笛(声)、ハンドサイン(どのように合図するかは決めておく)で合図したら2列→4列、4列→2列になるように何回か練習。
- 2) 慣れたら、「ダッシュで鉄棒をタッチして並び直す」など何回か繰り返す。

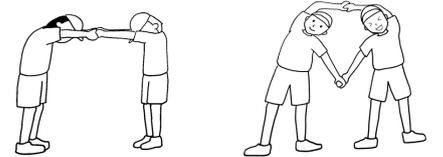
・気をつけ!、休め!、前ならえ、体操の隊形の練習もする。

※姿勢がいい子、自分から前ならえで揃える子、褒めるとgood!

5分

## ③準備運動をする。

・体育係はどうする決めておく。

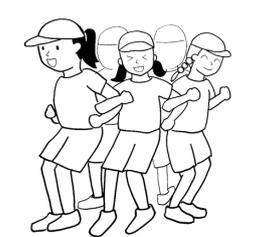


2分

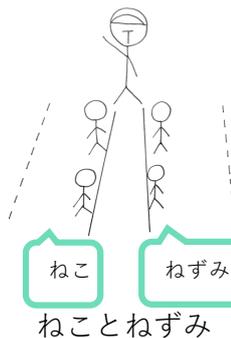
## ④体ほぐしのストレッチをする。

15分

## ⑤クラスで楽しめる体づくり運動ゲームをする。

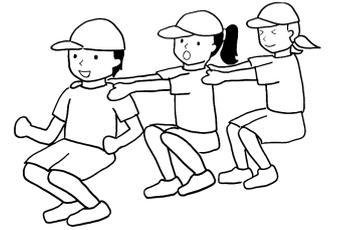


おしくらまんじゅう



ねこ  
ねことねずみ

ねこチームとねずみチームに分け、2列に並ばせる。教師が「ねこ!」と言ったらねこがねずみを追いかける。(ねずみと言ったらねずみが追いかける。)線まで逃げる前に捕まるか。教師がフェイント入れつつやると盛り上がる。



しゃがんでじゃんけん列車  
(3年生は普通にじゃんけん列車でもいいかも)

5分

## ⑤整理運動・ふりかえり

時間

活動内容

5分

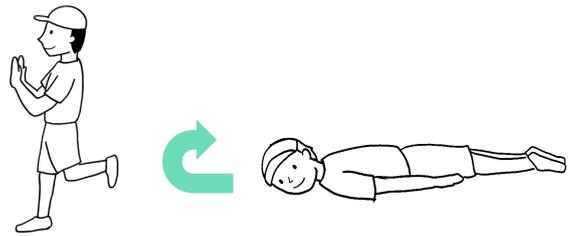
## ①準備運動をする。

めあて：体を使って楽しく運動しよう。

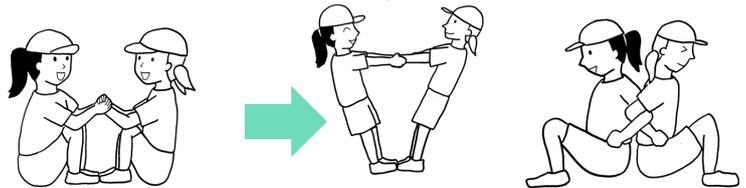
15分

## ②友達と体を動かすゲームをする。

- 1) けんけんずもう。(2人→4人で)
- 2) ひっくり返すゲーム  
一人がうつぶせに寝て、もう一人はそれをひっくり返す。最初は力を入れずに。次は全力でひっくり返されないように気をつけて。制限時間内にできるか。



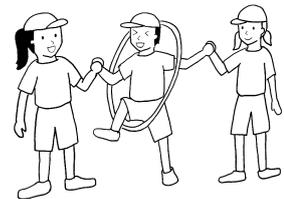
- 3) セーので立てるかな？  
手を繋いでセーので立つ。  
次は背中合わせで。  
2人→4人→10人→  
20人→クラス全員  
と増やしていくと楽しい。



10分

## ③フラフープを使って体を動かす。

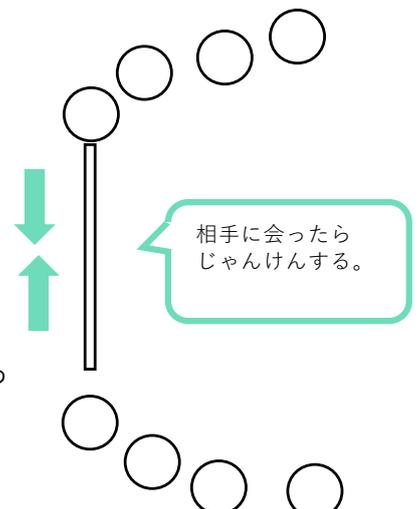
- 1) ペアになってフラフープを転がしてパス。
- 2) フラフープを転がしてダッシュし、輪をくぐる。
- 3) 4人組になって手をつなぎ、端の人から端の人へフラフープを通す。  
だんだん人数を増やしていくと楽しい。



10分

## ④どんじゃんけんをする。

- 1) 平均台か線を用意する。
- 2) 2チームで戦う。(2チーム×2ヶ所がおすすめ)
- 3) 両端からそれぞれ走っていき、相手にあったらじゃんけんをする。
- 4) 勝った人はそのまま進み、負けた人は線から離れ、次の人がスタートする。  
これを繰り返して相手チームのスタート地点まで行ったら勝ち。



5分

## ⑥整理運動・ふりかえり

## 時間 活動内容

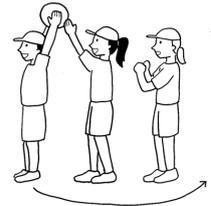
### 5分 ①準備運動をする。

めあて：ボールを使って楽しく運動しよう。

### 5分 ②ボール送りゲームをする。

4列隊形。列ごとにボールを送り、送った人は後ろに移動し、ラインまで行ったらゴール。

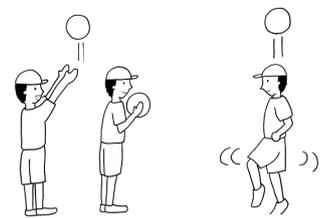
1)頭の上から 2)股を通して 3)交互に



### 5分 ③班でボールキャッチゲームをする。

1) 4列横で1グループ輪になる。ボールを上をポンとあげ、キャッチする。キャッチしたら次の人。

2) ポンと上に上げてるうちに一回転してキャッチ。



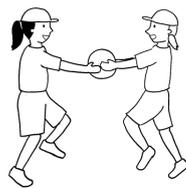
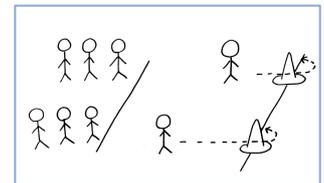
### 15分 ④ボール運びゲーム（レストランゲーム）をする。

横4人1チーム。一人ずつ。

(1)手の平の上で  
(2)股にはさんで

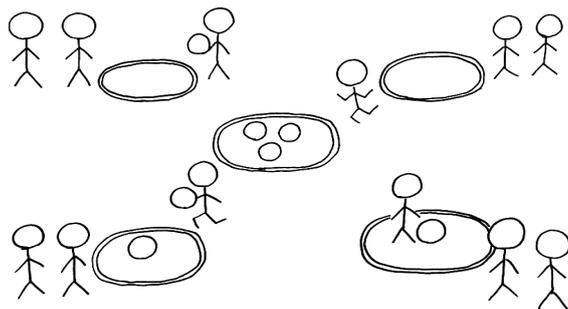
次は隣のチームと合体して  
8人1チーム。ペア戦。

(1)二人で持って  
(2)肩にはさむ  
(3)背中ではさむ  
(4)お腹ではさむ



線まで行って  
戻ってくる。

### 10分 ⑤ボール集めゲームをする。



4チームに分ける。(整列の時の4列でもじゃんけんで番号ふってもよい。)

図のようにフラフープを配置し、真ん中にボールを7個おく。4チームそれぞれ1人ずつが戦う。ボールを各自集め、自分のフラフープに先に3個集めた人が勝ち。別チームのフラフープからボールをとっても良い。

### 5分 ⑥整理運動・ふりかえり