

6 (1) 「体づくり運動」の学習内容の系統表（活動例）

1年	2年	3年	4年	5年	6年
<b>体ほぐしの運動</b>					
ボールはこび リズムにのって シーソー 「さんぽ」でジャンプ おしくらまんじゅう	みんなで風船 リズムにのって 手足をぶらぶら みんなつながって だるまさんがころんだ	ボール渡しリレー リズムにのって 二人でバランス いろいろな動物歩き 子取りおに	イントウ・ザ・ボール リズムにのって ねニョロ ネコとネズミ 十字おに	風船サッカー リズムにのって、動く ペアストレッチング リーダーのまねして走る 手つなぎ鬼	リズムを合わせて（風船バレー） リズムにのって、はずんで動く ボールストレッチング エンドレス鬼 大根ぬき
<b>多様な動きをつくる運動遊び</b>		<b>多様な動きをつくる運動</b>		<b>体力を高める運動</b>	
<b>体のバランスをとる運動遊び</b>		<b>体のバランスをとる運動</b>		<b>体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動</b>	
くるりんぱ ゆりかご せえのでたとう バランスくずし	くるくる回って だんご虫コロコロ ペアで立ったりすわったり バランスずもう	クルリンキャッチ みんなでポーズ（3，4人） ボールでアップ&ダウン 手押し相撲 色々歩き！（平均台）	クルリンキャッチ みんなでポーズ（5～7人） 片足エレベーター ケンケン相撲 どん！じゃんけん！平均台！	ストレッチング ラダーステップ 短なわ・長なわチャレンジ ダブルダッチ	ストレッチング ショットガンタッチ 短なわ・長なわマスター ダブルダッチ
<b>体を移動する運動遊び</b>		<b>体を移動する運動</b>		<b>力強い動き及び動きを維持する能力を高めるための運動</b>	
いろんなどうぶつになって けんけんばあ ばななおに	いろんな動物になって ジャングルリレー しっぽとり	色々歩き！ ジャングルジムでじゃんけん 全身じゃんけん まねっこ走り	ドキドキ動物変身リレー さわっちゃだめよ じゃんけんとんで競争 ついたらだめよ	倒立 ピラミッド 押し・寄りずもう 持久走	倒立 ピラミッド 押し・寄りずもう 持久走
<b>用具を操作する運動遊び</b>		<b>用具を操作する運動</b>			
ボール・フラフープあそび 大なみ小なみ ボールをはさんで なげてうけて（りょうて） なわとび（りょうあしとび） 竹ぼっくり	ボール・フラフープランド ゆうびんやさん ボールのおひっこし なげてうけて（片手） なわとび（両足とび） 竹馬	投げて！受けて！ （ボール・フラフープ） はさんでリレー！ ボールでいろいろリレー いろんなものでジャンプ！ 竹ぼっくりリレー	みんなでキャッチ&パス 長なわクロス！ ジャグリング・ボール 2人でジャンプ！ ペアで竹馬		
<b>力試しの運動遊び</b>		<b>力試しの運動</b>			
おしずもう・ひっぱりずもう はこびっこ あざらしさん	すもうあそび おんぶじゃんけん うで立時計	色々相撲・バランス崩し 色々回転・おんぶじゃんけん	ついたら負けよ！けんけん相撲・こっちこいこい じゃんけん陣地取り・じゃんけん陣取りゲーム		
<b>基本的な動きを組み合わせる運動</b>					
			片手でウォーキング	かついでウォーク！	

チェンジ・ザ・ボール

ジャンプ&キャッチ、輪っかと走ろう