

感染症対策を講じた  
多様な動きをつくる運動  
(体の動きを高める運動)  
の運動例

福岡県体育研究所

# 多様な動きをつくる（体の動きを高める）運動例



## コロナカ ポイント

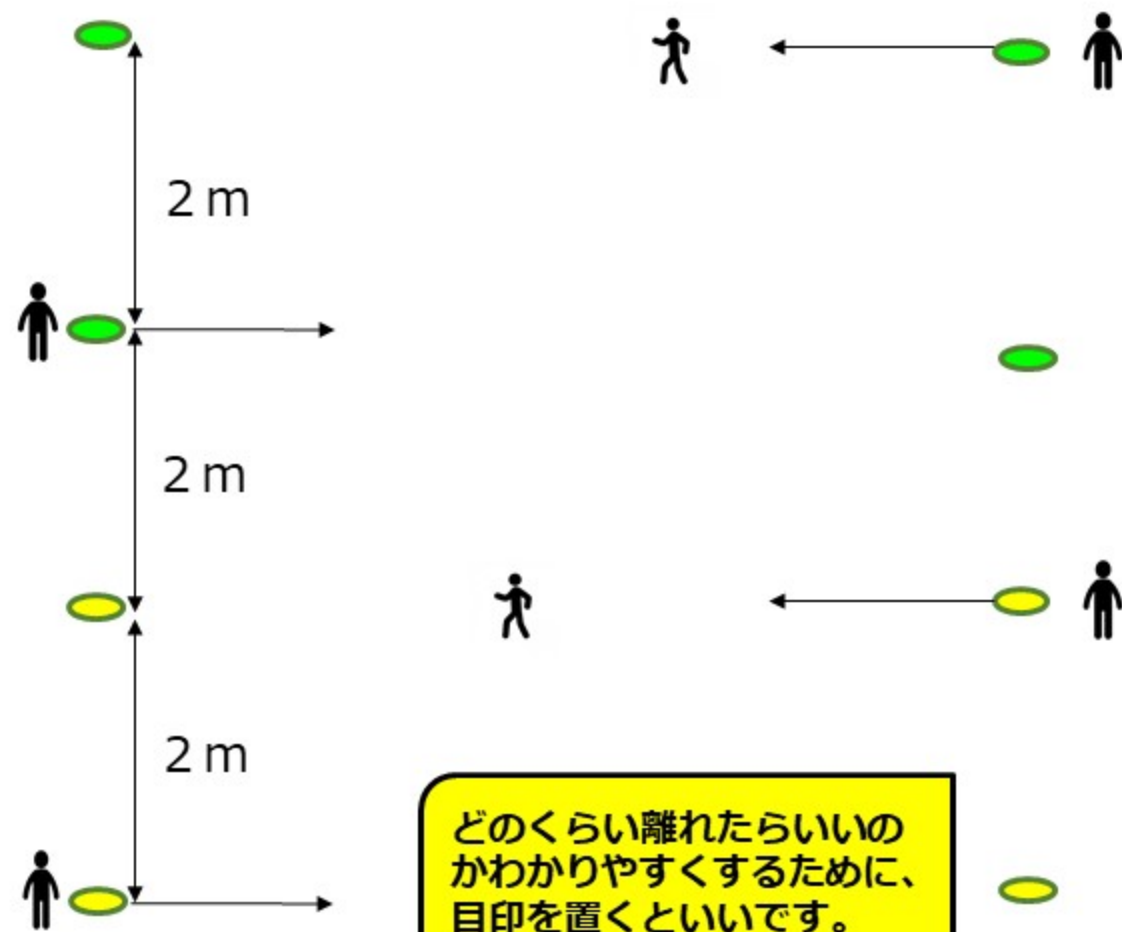
### ○直接接触しない工夫

- ・一人でもできる運動を実施する。
- ・マーカー等目印を置いて、距離をとる。
- ・二人以上で手をつなぐような活動は、簡単な用具を介してつなぐ。

### ○仲間とのかかわりを生む工夫

- ・体を使ったじゃんけんで勝負したり、いろいろな動きのリレーで競ったりする。
- ・みんなで一緒に楽しめるように、音楽を使ったり、サーキットをつくったりして活動を工夫する。

○動画に出てくる、リレーを取り入れた活動での、距離を保つ場の工夫（例）



## 多様な動きをつくる運動（低～中学年）

### ○体のバランスをとる運動（遊び）

- ・ 変身！前回り！（低～中）

### ○体を移動する運動（遊び）

- ・ 動物歩き（クマ、アザラシ、クモなど）
- ・ ステップ！ステップ！ステップ！
- ・

### ○用具を操作する運動（遊び）

- ・ ワンバウンドゴルフ
- ・ ボールキャッチ

### ○力試しの運動（遊び）

## 体の動きを高める運動（高学年～中2年）

### ○体の柔らかさを高めるための運動

- ・ ジャンケン足開き

### ○巧みな動きを高めるための運動

- ・ あんたがたどこさ♪  
（ボールドリブル）
- ・ ボールキャッチ

### ○力強い動きを高めるための運動

### ○動きを持続させるための運動

- ・ 動きを考えてリズム運動♪



## 多様な動きをつくる運動（低～中学年）

### ○体のバランスをとる運動（遊び）

- ・ 変身！前回り！（低～中）

### ○体を移動する運動（遊び）

- ・ 動物歩き（クマ、アザラシ、クモなど）
- ・ ステップ！ステップ！ステップ！
- ・

### ○用具を操作する運動（遊び）

- ・ ワンバウンドゴルフ
- ・ ボールキャッチ

### ○力試しの運動（遊び）

## 体の動きを高める運動（高学年～中2年）

### ○体の柔らかさを高めるための運動

- ・ ジャンケン足開き

### ○巧みな動きを高めるための運動

- ・ あんたがたどこさ♪  
（ボールドリブル）
- ・ ボールキャッチ

### ○力強い動きを高めるための運動

### ○動きを持続させるための運動

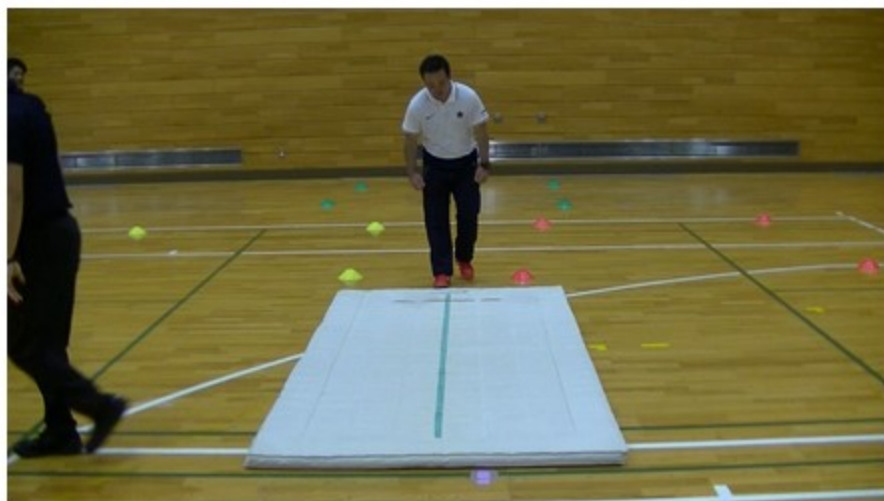
- ・ 動きを考えてリズム運動♪

多様な動き  
をつくる

# 変身！前回り！（体のバランスをとる）

一人で！

- ・前転の後、いろいろな形をつくる
- ・回るときに、教師がお題を言う。（右図）

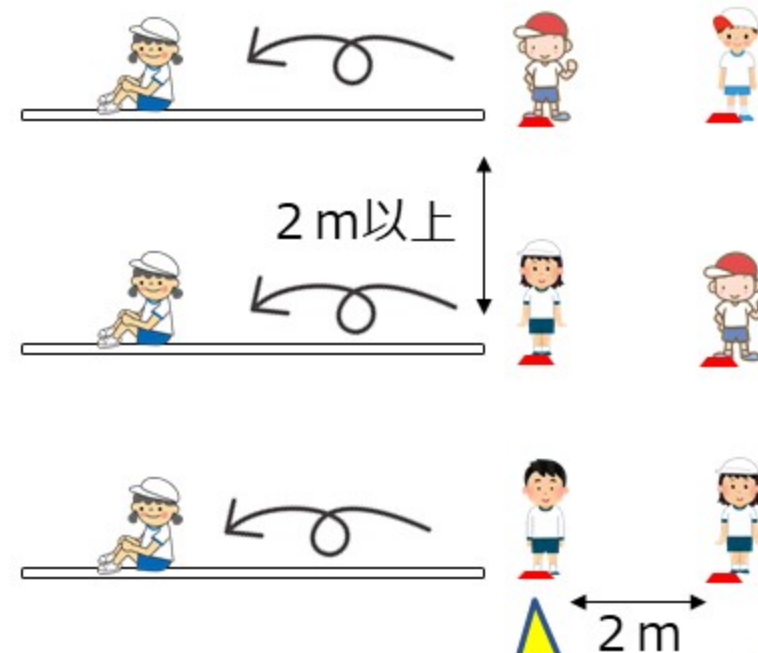


二人以上で！

## お題の例

- ・お父さん座り（あぐら）
- ・イヌさん（四つん這い）
- ・足を広げる（開脚）
- ・プーさん（長座）
- など

体操座り！



コロナカ  
ポイント

目印になる物を置いて、  
間隔をとって並ぶように  
しましょう。

- ・マットをならべて、複数人数で一斉にすることができます。それぞれのマットの先頭が、せーの！で、同時に回るなど、動きを揃えて行わせるのも楽しいですよ。



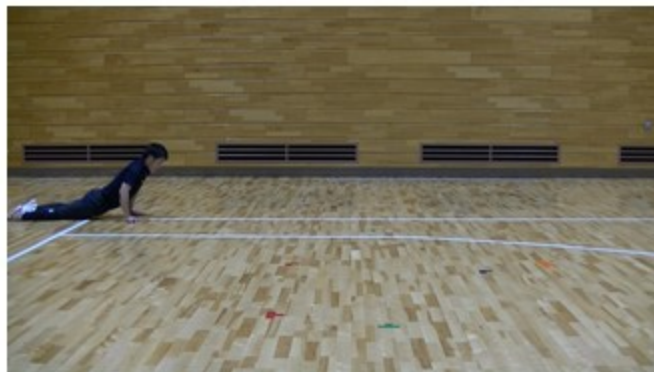
一人で！

## 【クマさん歩き】



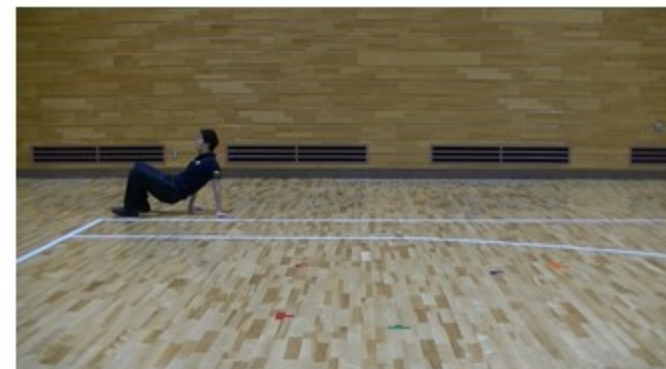
- ・腰を頭より高くして四つん這いで歩く。

## 【アザラシさん歩き】



- ・床に足を付けて腕だけで前進する。

## 【アザラシさん歩き】



- ・おへそを上突き出すようにして後ろ向きに歩く。

・他にもいろいろな動きをつくってみましょう。（ウサギさん、カンガルーさんヘビさんなど）

多様な動き  
をつくる

# 動物歩き！（体を移動する）

二人以上で！

## 【動物ランドに挑戦♪】

- ・いろいろなコースを作って、動物歩きをしてみましょう。

### 【場の工夫】

- ・コーンや平均台、ゴムロープなど、障害物を置くと、より挑戦的なコースになります。



コロナカ  
ポイント

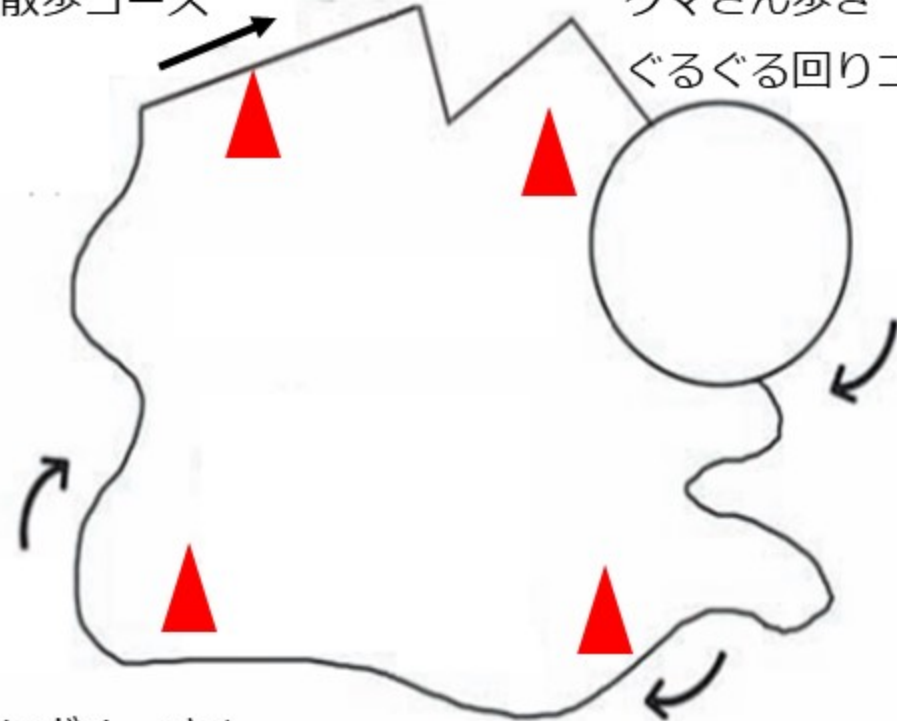
一定の距離をとってできるように、目印（コーンなど）を通過したら、次の人が出発するようにしましょう。

イヌさん歩き  
お散歩コース

クマさん歩き  
ぐるぐる回りコース

カンガルーさん  
ぴょんぴょんコース

アザラシさん歩き  
くねくねコース





多様な動き  
をつくる

# 動物歩きリレー！（体を移動する）

二人以上で！

## 【動物歩きリレー】

- ・グループで競争する。
- ・クマさん→アザラシさん→クモさん  
→ウサギさん、、、など、役割を決めて行う。



## 【じゃまじゃまリレー】

- ・門番（邪魔する人）を入れて行う。  
門番にジャンケンで勝ったら進める。



コロナカ  
ポイント

- ・リレーは手でタッチをせず、マーカーコーンに触ったら次走者がスタートするなどとして、接触しないようにしましょう。



多様な動き  
をつくる

# ステップ！ステップ！ステップ！（体を移動する）

一人で！

## 【ケンケンステップ①】

- ・ケンステップを目印に片足ケンケンで移動する。
- ・最後のジャンプはケンステップを少し離しておくと跳の運動につながる。



## 【ケンケンステップ②】

- ・着地地点の手前にマーカーを置くと、両足を思いきり前に伸ばす動きづくりにつながる。



## 【場の工夫】

最後のジャンプの所に、障害物を（手前や奥に）置くと、跳ぶ高さや足の振り上げの動きが変わってくる。

多様な動き  
をつくる

# ジャングル突破ゲーム！（体を移動する）

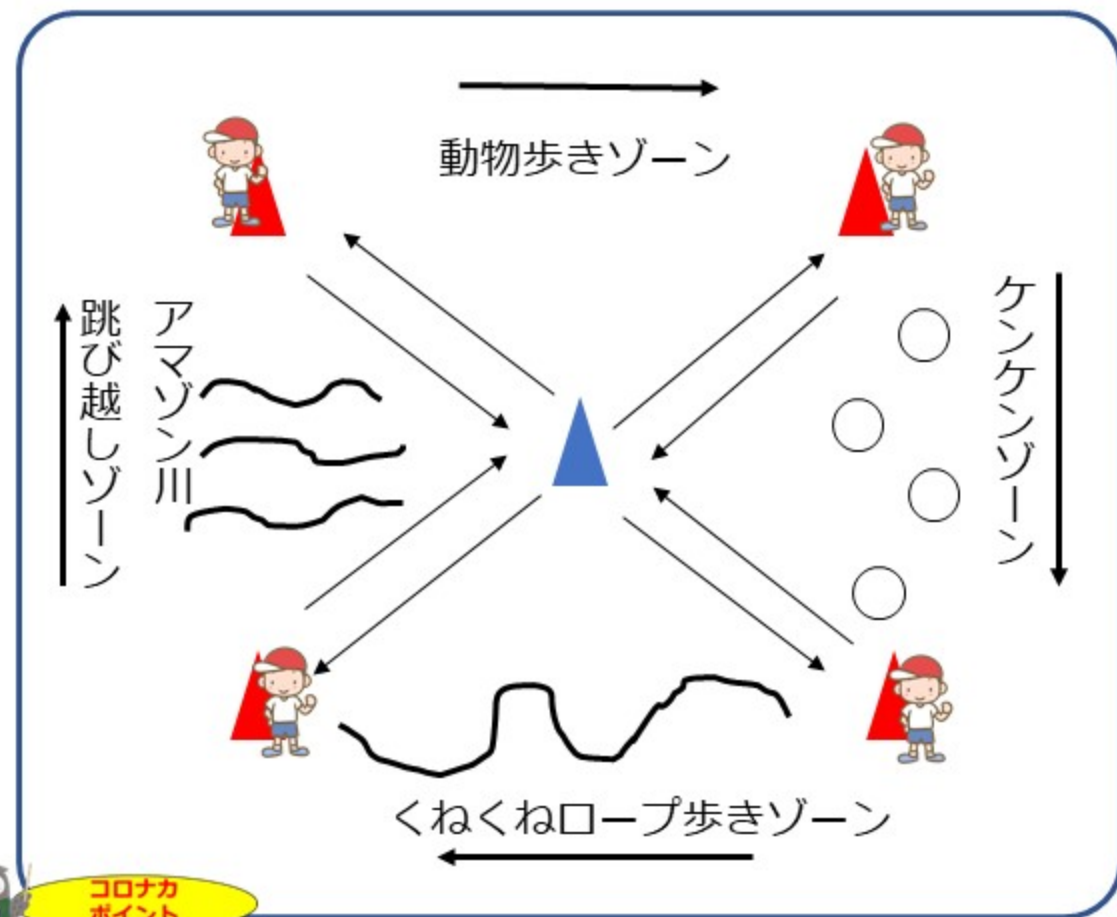
二人以上で！

## 【チーム対抗でジャングル突破！】

- 動物歩き、ケンケン、バランスをとりながら、ジャンプ等、いろいろな動きで移動できる場を作って、チーム対抗戦を行う。

### 【場の工夫】

- ・ケンステップやロープ（縄跳び）などで、いろいろな移動コースを作ってみましょう。
- ・赤のコーンには、相手チームからジャンケンで邪魔する人を付けましょう。ジャンケンに負けたら、「青のコーンまで、〇〇で移動！」というルールにするといいでしょう。青のコーンから戻ってきたらもう一度ジャンケン勝負！



ジャンケンは、あまり密接にならないよう距離をとるような工夫が必要です。



多様な動き  
をつくる

# ボールを使つての運動！（用具を操作する）

一人で！

【体の周りをクールクル！】

- ・首や腰、股の間、足首と右回りや左周りで回す。



コロナカ  
ポイント

- ・この動画では、ボールの運動を紹介しています。ボールは触れるたびに消毒するというのは難しいので、授業の前後に必ず手洗いや消毒を徹底しましょう。

（いろいろな用具を使って）

- ・ボールの他にも、なわとびを回してみたり、新聞棒を手などに乗せてバランスをとってみたいりする運動もやってみましょう。



多様な動き  
をつくる

# ボールを使つての運動！（用具を操作する）

二人で！

【手つなぎキャッチボール！】

- ・二人でつながって、キャッチボールをする。



コロナカ  
ポイント

- ・直接手をつながなくて良いように、新聞棒やロープ（なわとび）などを代用しましょう。





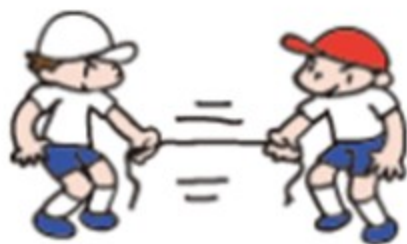
多様な動き  
をつくる

# バランス崩し！ (力試し)

二人で！

## 【バランス崩し！】

- ・ロープを引っ張り合って、相手のバランスを崩します。足が動いたら負けです。

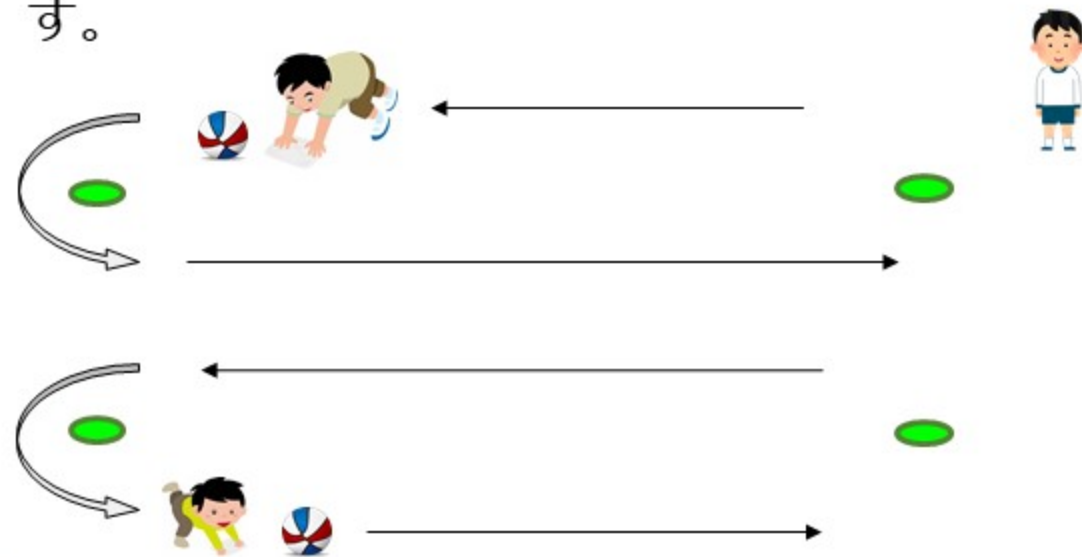


コロナカ  
ポイント

- ・新聞棒やなわとびなどを使ってもできます。

## 【床ふきボール運びレース】

- ・雑巾がけしながらボールを運ぶレースです。



コロナカ  
ポイント

- ・雑巾は個人の物を準備しましょう。

## 多様な動きをつくる運動（低～中学年）

### ○体のバランスをとる運動（遊び）

- ・ 変身！前回り！（低～中）

### ○体を移動する運動（遊び）

- ・ 動物歩き（クマ、アザラシ、クモなど）
- ・ ステップ！ステップ！ステップ！
- ・

### ○用具を操作する運動（遊び）

- ・ ワンバウンドゴルフ
- ・ ボールキャッチ

### ○力試しの運動（遊び）

## 体の動きを高める運動（高学年～中2年）

### ○体の柔らかさを高めるための運動

- ・ ジャンケン足開き

### ○巧みな動きを高めるための運動

- ・ あんたがたどこさ♪  
（ボールドリブル）
- ・ ボールキャッチ

### ○力強い動きを高めるための運動

### ○動きを持続させるための運動

- ・ 動きを考えてリズム運動♪



二人以上で！

## 【ジャンケン足開き】

- ・足を閉じた状態からスタートです。ジャンケンで負けたら足を開いていきます。



※動画は途中からのものです。

- ・体育館で行う場合は、足を開く幅として、フロアの板の目1つ分（2つ分や3つ分にしてもよい）といった具合に目安をつくるといいでしょう。
- ・横に開くだけでなく、縦に開くようにするものいいです。



コロナカ  
ポイント

つい声を出してしまいがちです。互いの距離をとったり、マスクをしたりして行いましょう。

3人以上で！

### 【あんたがたどこさ】 (ボール突きバージョン)

- ・「あんたがたどこさ」のリズムに合わせてボールを突きます。歌詞の語尾が「さ♪」となる時に、突いているボールを突き離して時計回りに移動します。移動先のボールをリズムを保ちながら突きましょう。



### 【行い方の工夫】

- ・ 柔らかいボールにしたり、弾み方が変わるように違う種類のボールにしたりするのもいいですよ。



コロナカ  
ポイント

行う場の中央に新聞棒でスペースを区切っています。行う人が近くなったりぶつかったりしないように、目印を置くなどして、間隔がとれるようにしましょう。



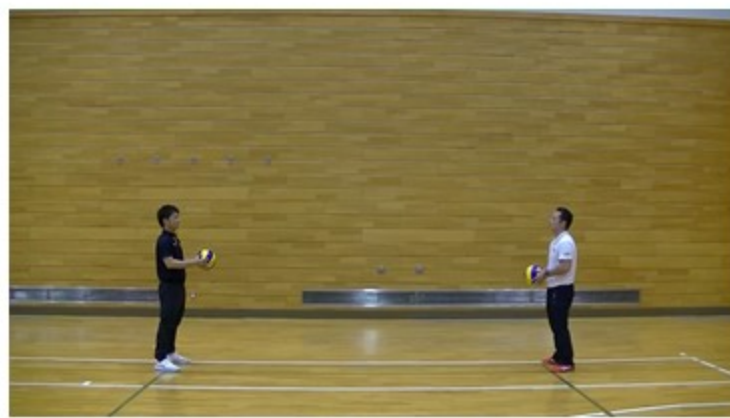
2人で！

### 【ボール当て】



- ・ 投げ上げられたボールに、対面の人がボールを当てる。

### 【ボールでキャッチ】



- ・ 投げ上げられたボールに、対面の人がボールを当てる。

### 【直上パス&キャッチ&スロー】



- ・ 片側の人が手持ちのボールを直上に投げ上げたら、対面する人からのパスを受けて、すぐに投げ返します。その直後、直上から落ちてきたボールをキャッチします。

2人で！

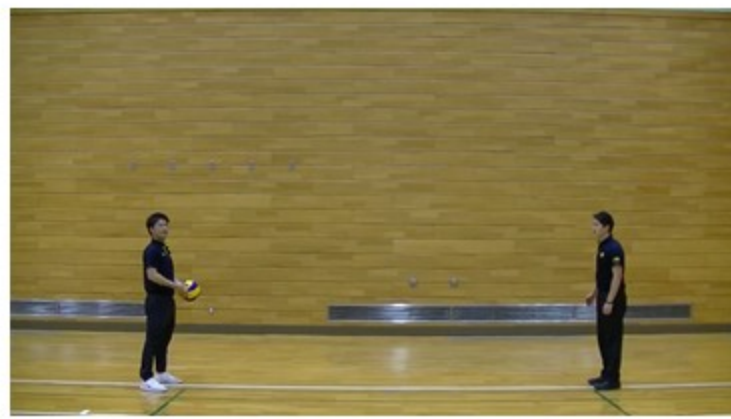
難易度 高

【背面投げ・キャッチ】



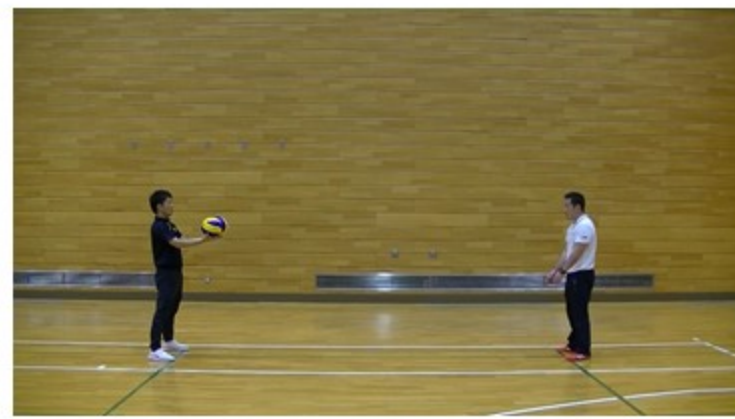
- ・背中向き合って、投げとキャッチをします。

【おしりキャッチ】



- ・高く投げ上げたボールをおしりで止めます。

【2つ同時投げ・同時キャッチ】



- ・2つのボールを同時に投げます。投げられたボールを反対側に人は同時にキャッチします。

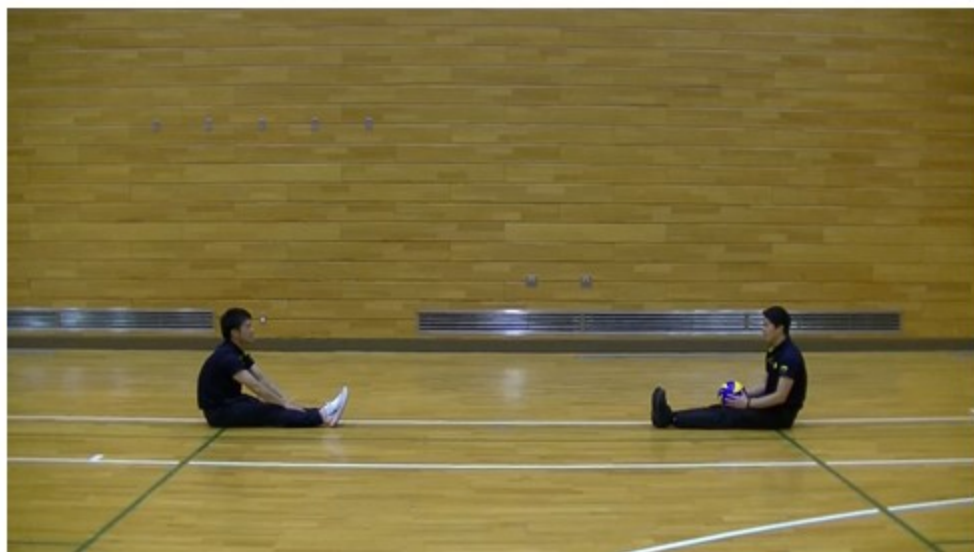
・ボールを柔らかい物にしたり、大きさや形を変えたりすると違った楽しさになります。



### 二人で！

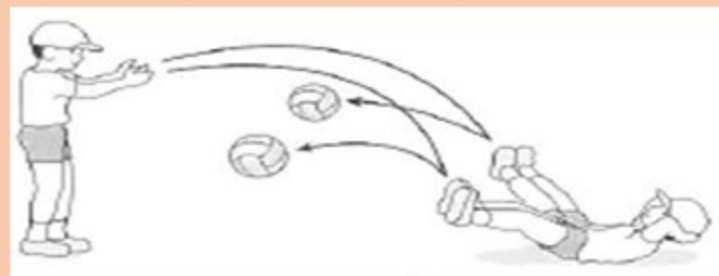
#### 【2人組筋力アップ！】

- ・長座で座って、ボールを投げあいます。ボールをキャッチしたら、ゴロンと後ろに倒れましょう。起き上がったら、投げ返します。



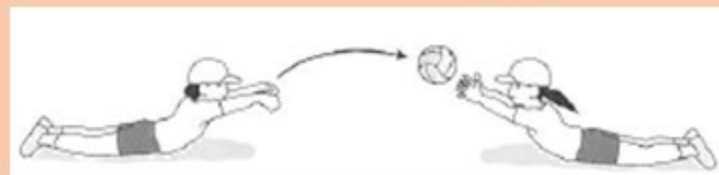
・互いの距離を遠くしたり、ボールを重くしたりすると強度が上がります。

#### 【バリエーション①】



- ・仰向けの方は足を上げたままです。投げられたボールを足の裏に当てます。  
(発展) 上下左右に投げてみましょう。

#### 【バリエーション②】

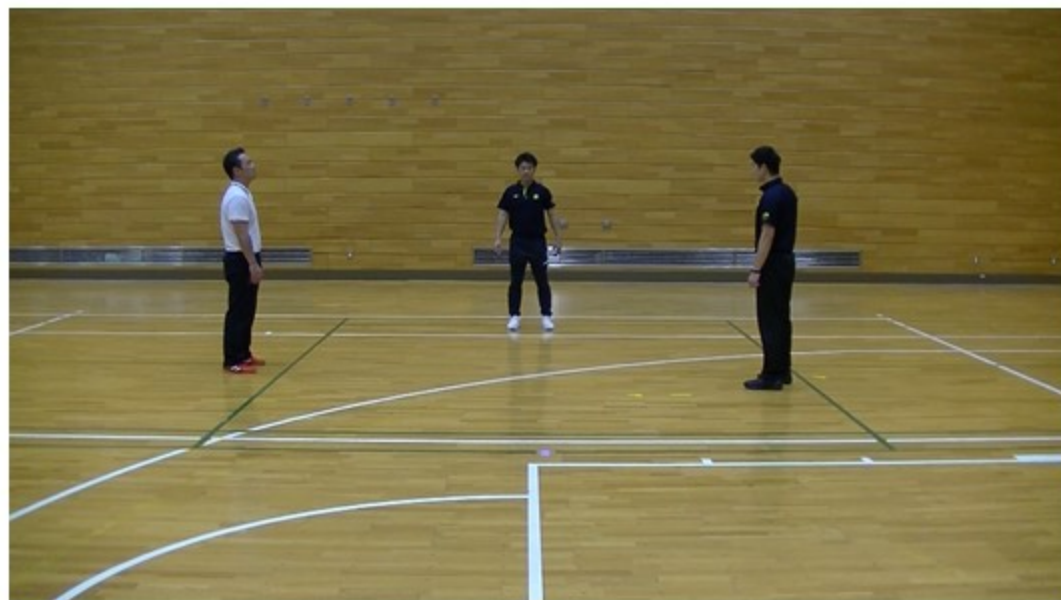


- ・うつ伏せで向き合い、ボールを投げあいます。柔らかいボールや軽いボールを使うと行いやすいです。

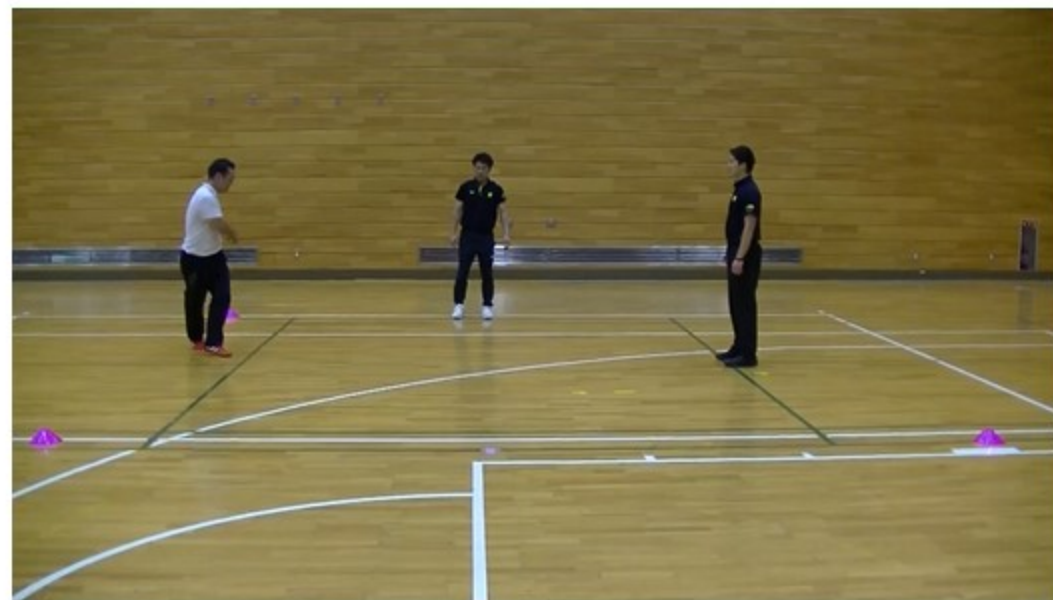
2人以上で！

【動きを考えて行うリズム運動】

- ・一人一人が簡単な動きを考えて、グループみんなでリズムに合わせて行う運動です。ゆっくり動く4拍子や速く動く8拍子など、仲間と考えた動きをみんなでやってみましょう。



- ・4拍子のリズムでゆっくりうごいています。3人が1つつ動きを考えて、組み合わせています。



- ・8拍子のリズムで速く動いています。運動の強度が上がります。

運動のねらいに応じて、いろいろな動きを入れたり、4拍子や8拍子の動きを組み合わせたりしてみましょう。