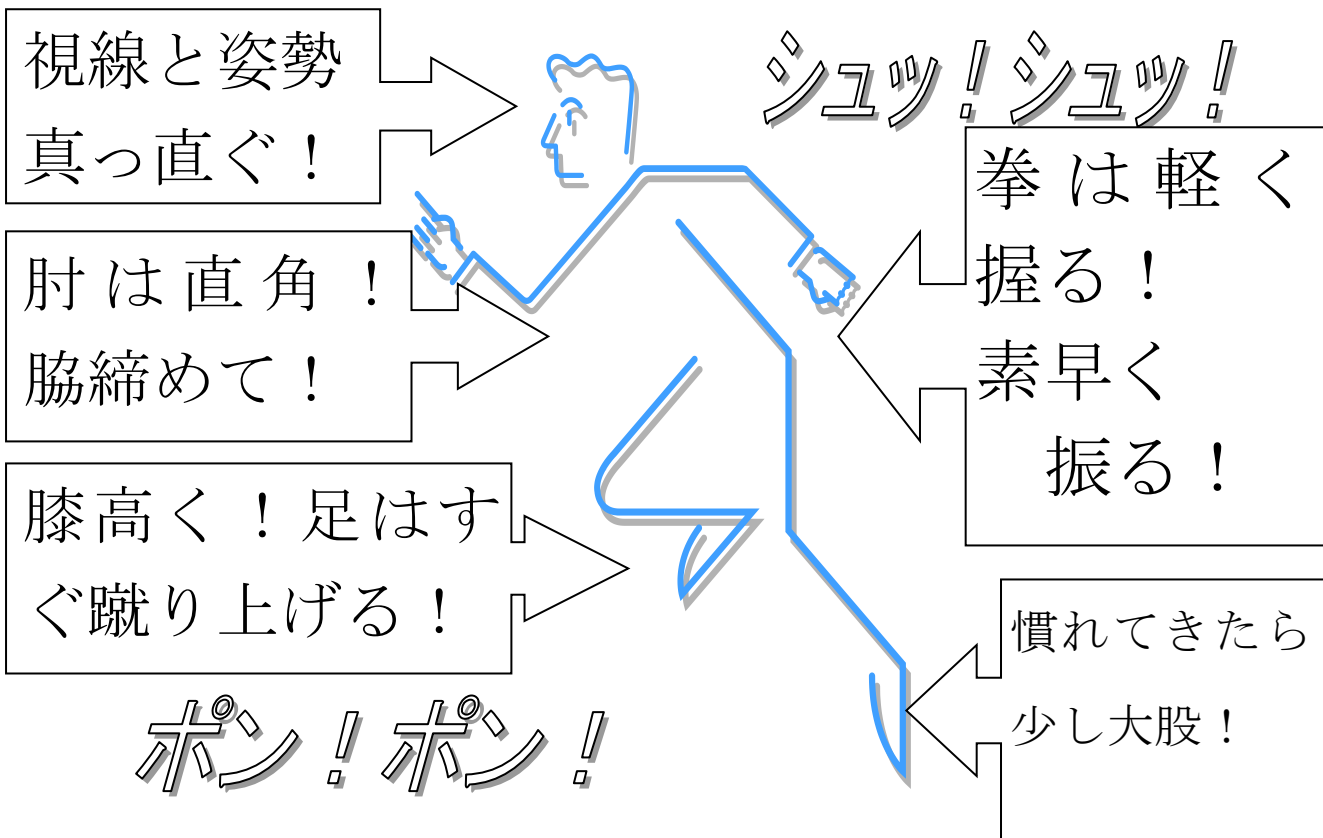


「走る」ことを楽しもう！

1. 大切なのは**楽しく**走ること！
真っ直ぐ？速く？・・・いやいや「**楽しく**」走りましょう！
2. ただし！技能ポイントはおさえておく！（運動遊びの中に内在化）



ピッチ（回転）＋ストライド（歩幅）

3. 「楽しく走る」運動遊び（内在化させる技能ポイント）

- ①アワアワ走り・・・ゆっくりね（脱力）
- ②スローモーション（フォーム 特に姿勢立てる）
- ③機関車（シュツシュツ！ポンポン！で腕振りと地面の反動を体感）
- ④いろいろな競争（走ることそのものを楽しむ・・・走力差出ない工夫も！）
- ⑤忍者の修行 新聞紙落とさないように（姿勢を立てる）

「体を移動する運動遊び」

1. 36の動作

身体を移動する動き（移動系動作）



2. 運動遊び<例>

(1) あるく

- いろいろウォーキング
- 歩き鬼
- じゃんけん列車

(2) はしる

- ネコとネズミ
- S・O・S
- 新聞紙を落とさないように・・・

(3) はう・くぐる

- いろはにこんぺいとう→人間ジャングル
- 動物じゃんけん 例：小熊じゃんけん、ワニじゃんけん
- オセロゲーム（ハイハイで）

(4) はねる・とぶ

- 丸太ころがり（ジャンプで跳びこす→ジャンプでかわそう！）

(5) のぼる

- 肋木