

体ほぐしの運動 小学校

〈リズムに合わせて、弾むように運動をする。〉

リズムに合わせて大きく動こう。

○リズムに合わせて、みんながそれぞれの方向に軽やかにスキップする。

※リズム太鼓ではなく、音楽をかけてもよい。

○教師の太鼓の合図で近くにいる人と体のいろいろなところを使って「ドンタッチ」をする。

・片手で ・両手で ・肩で ・背中

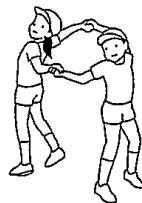
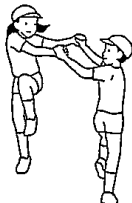
※男女関係なく、必ず近くの人とやる約束にする。

タイミングを合わせてやろう。

○2人組になり体を触れ合ってリズムカルに運動する。

・なべ返し

※もとに戻ったら、他の友達と行うようにし、どんどん相手を代える。



1、2、3と反動をつけて回ろう。

○4人組でミラーリングをする。

※リーダーの動きをみんながまねる。

※リズムカルに運動をする。

動きを3つやったら、リーダーを交代しよう。

〈ペアでのストレッチングやリラクゼーション〉

○いろいろな体勢で握手をする。

・両手を前に ・横に曲げる ・上半身を回旋 ・股の下から

体の力を全部抜こう。

○リラクゼーション

※足や頭をゆっくり揺すってあげるようにする。

仲間の頭や足の重さを感じられるかな。

体ほぐしの運動 小学校

〈小グループでするゲームなどの例〉

－大根抜き－

- ① 5人くらいずつのチームを作る。
一方のチームは、半径3mほどの円の中に入る。
- ② もう一方のチームは、円の周りに立ち、円の中にあるチームの人を円の外に引っ張り出す。
- ③ 円の中のチームは、引き出されないように協力し合って、仲間を守る。
- ④ 一定時間に何人、外に出せたか。または、全員引き出すのにかかる時間をめあてとする。

※服や首などを引っ張らないように最初にルールを確認する。
※リーグ戦にする方法もある。

チームワークが勝負だよ。

けがをしないように注意しよう。

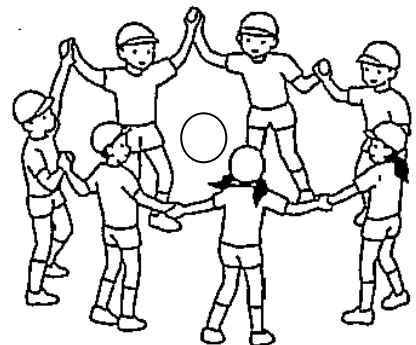
－風船サッカー－

- ① 4～6人くらいで組をつくる。
- ② 全員で手をつなぎ、頭や足を使って、風船を落とさずに何回続けるかをめあてとする。
- ③ 上達してきたら、使っていい部位を限定する。
- ④ グループ対抗にしたり、人数を増やしたり、風船の数を増やしたりするなどルールを変えていく。

※時間制限にすると繰り返してよく運動をする。
※みんなで声を出して数えると盛り上がる。

2回続けて同じ人が触ってはいけないことにしよう。

風船が遠くへ行ったらみんなで走っていくんだよ。



体ほぐしの運動 中学校

○リラクゼーション

ゆっくりとした音楽をかけながら
音楽は生徒の好きなものを選ぶようにする。

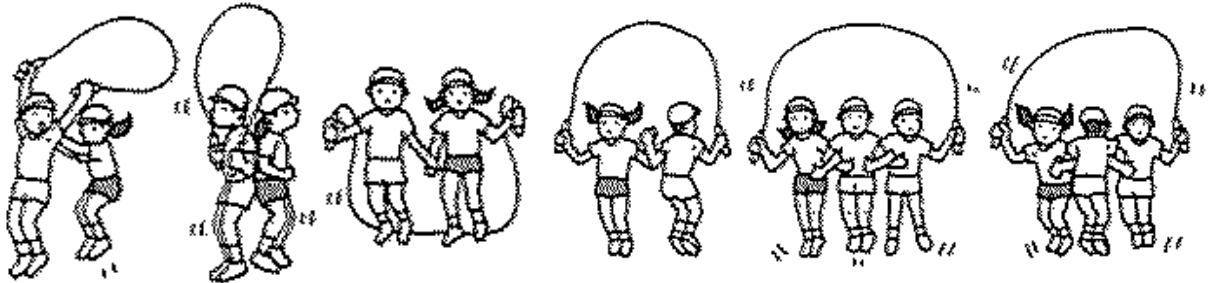
- ・軽いストレッチング
- ・柔軟体操

ストレッチングって
いろいろな種類がある
のがわかったわ。

○なわ跳び

回数やできばえではなく、タイミングや跳び方を仲間と楽しむようにする。

- ・2人で
- ・3人で



○ミニ綱引き

タイミングや駆け
引きが楽しい。

見るだけでも楽しい
よ。

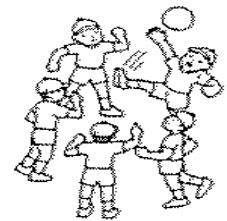
自然に体が動いちゃ
うわ。



○風船ゲーム

風船にテープを貼ると丈夫になり、
落ちる速度も変えられる。

風船を落とさないよ
うにするには、結構疲
れるでしょう。



○しっぽ取り

- ・みんなで 鬼を決めてもよいが全員が取り合うのもよい。
- ・グループで

○ジャンケン鬼遊び

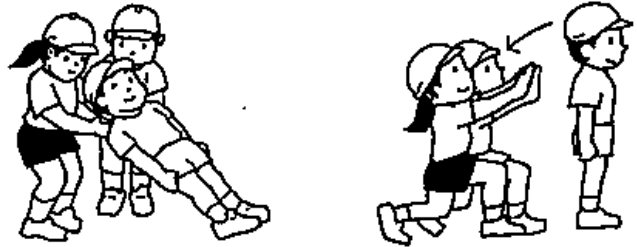
勝ったら追う、負けたら逃げる。
仲間にタッチしたらセーフ

ジャンケンをすると
スリルがあって、ぱっ
と対応しちゃうんだ。

体ほぐしの運動 中学校

○地蔵起こし

どこに力を入れると地蔵になるか。

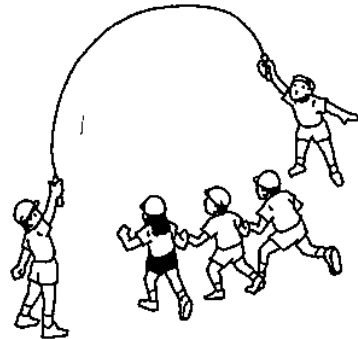


○ジャンケン騎馬戦

ジャンケンしてペアが決まったら、コーンを回ってくる。
「あっち向いてホイ」でも、おんぶする時間は伸びる。

○大なわ跳び

いろいろな跳び方で全員が楽しむ。



○ペアでのいろいろな運動

・押し相撲 ・尻相撲 ・ペアでの柔軟運動

○手つなぎ鬼

鬼は4人になったら2人組に分かれる。



○ストレッチング

リラックスして行こう。



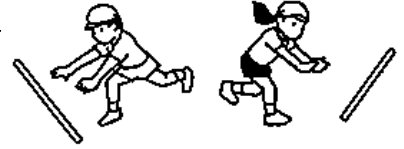
自分の体のことを考えるようになったわ。

体ほぐしの運動 高等学校

○棒を使つてのバリエーション

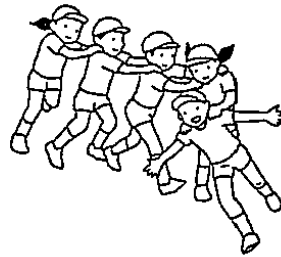
- ・棒保持ウォーキング・ランニング
- ・棒保持ゲーム
- ・棒を使つてのリズムステップ

呼吸を合わせて。



○ジョギングからのバリエーション

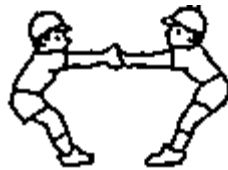
- ・自由にジョギング
- ～じゃんけんむかで
- ～円形ウェーブ
- ～大なわ跳び



15人くらいになったら円形ウェーブへ。

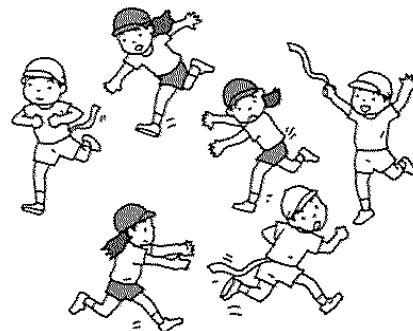
○静的な運動

- ・ボールを使ったストレッチング
- ・ペアでストレッチング



○仲間と交流する活動的な運動

- ・タッチアンドエスケープ
- ・ジャンプアンドゴースルー
- ・バランスくずし
- ・しっぽ取り



○リズムカルなステップ

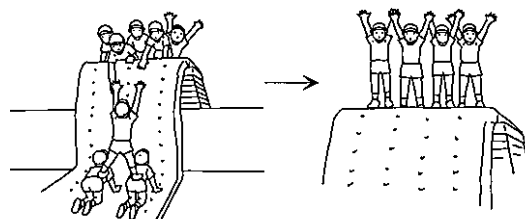
○ボールを使った運動

体ほぐしの運動 高等学校

○今まで行った運動や「体ほぐしの運動」例の中から、次のねらいに合った運動を構成する。

ねらい

- ・体を動かす楽しさや心地よさを味わえる。
- ・自分や仲間の体と心の状態を意識できる。
- ・自分や仲間の体の調子を整える。
- ・仲間との交流を楽しむ。



○グループごとに構成した運動を繰り返して行い、動きを楽しみながら発展させていく。

構成のポイント

- ・グループの人数は10人くらいがよい。
- ・学習カードを有効に活用する。
- ・今まで経験した運動を発展させたり、運動例を参考にしたりする。
- ・仲間との交流を大切にして、運動を構成する。

○発表会

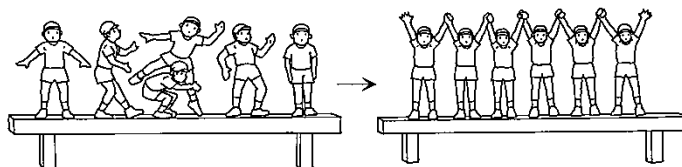
各グループが構成した運動を発表し合い、みんなで一緒に行う。

どんな運動が出てくるかたいへん楽しみだな。

○まとめ

以下の項目について、今まで実践してきたことを通じて感じたり、考えたことをまとめたりする。

- ・「体ほぐしの運動」
- ・自己理解と相互理解
- ・生涯スポーツと「体ほぐしの運動」
- ・ストレス対処と「体ほぐしの運動」



まとめの方法

- ・「体ほぐしの運動」について感想や考えたことについてまとめる。
- ・自己理解は日常生活における自分の体と心の状態を認知でき、意識するようになったか。
相互理解は仲間の体と心の状態を知り、お互いのかかわりのよさを感じることができたか。
- ・生涯スポーツとの関連では自分のライフスタイルの中に取り入れることができ、ストレスに対処できるのか。

