

1

0

わくわくランド（くるりん竜巻や人運び）でいろいろな動き方をして遊ぼう

◇どんな学習をしていくのかを知る。



わくわくランドでは、いっぱい動いて遊びます。大事なことは①安全に遊びまわりを守る
②友だちと仲良く遊ぶ③いろいろな運動にチャレンジすることです。この3つを大切に
して、みんなで楽しく遊びましょう。

☆片足を軸に回る動き方や、安全面でのきまりを伝える。

◇くるりん竜巻の遊び方・安全面でのきまりを知り行う。【技能① 行動観察】

【遊び方】体育館の全体に友達との間隔（両手をひろげる位）を空けて広がる。

基本の竜巻から1つつみんなで行う。

【きまり】周りの友達にぶつからないように気をつけて回ること。



勢いをつけて回ったら、
2回転できたよ。

●手を広げて、姿勢をまっすぐ
にして片足で立って回ってみ
よう。竜巻ぐるぐる～

●反対回りもやってみよう
次は大きく回ってみよう
次は、小さく回ってみよう



☆人を運ぶ動き方や安全面でのきまりを伝える。

◇おんぶで運ぼうと、布で運ぼうの遊び方と安全面でのきまりを知り行う。【技能④ 行動観察】

【遊び方】①ペアをつくる。（体格差などを考慮して背の順などのペアがよい）

②おんぶの仕方や、布で運ぼうのやり方を知り、みんなでやってみる。

③友達をおんぶしてコースを歩いたり、座っている友達の手をもって引きずったりする。

○おんぶの仕方

大切！

*1年生で初めておんぶを経験する子も多いので、
安全面に配慮し、しっかりと指導する。



肩に手をおく。小さくかがむ

ジャンプして跳び乗る
しっかり膝をつかむ。

*はじめは、マットの上などで
やると安心感をもてる。

*ジャンプして跳び乗る時に、
バランスを崩しやすいので、
慣れるまでは、4人組などで
補助をしながらやっていくと
よい。



○布で運ぼうのやり方

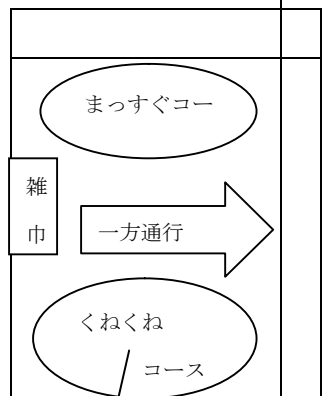


雑巾を足の下に置く。
引く人と手をつなぐ。



ゆっくり引く張る。
乗っている人は、足に力
を入れてバランスをと
る。

*引いている最中に絶対
に手を離さないように
指導する。



コーンを置いたりテープ
貼ったりする。



◇学習のふりかえりをする。



竜巻と、人運びの動きがわかったかな？
楽しく遊ぶことができましたか？
安全に気をつけて動くことができたかな？

竜巻の時、ぶつからないように周りをよく見
たよ。人運びで、通る道と戻る道を守ってで
きたよ。【関意態③発言・行動観察】

わくわくランド（ペアエレベーター・いろいろずもう）でいろいろな動き方をして遊ぼう

☆ペアで立つ、座る動きの行い方や安全面でのきまりを伝える。

◇ペアエレベーターの遊び方や安全面での決まりを知り行う。【技能①行動観察】

【遊び方】①ペアをつくる（体格差を考慮して背の順のペアが良い）

②うでエレベーターや背中エレベーターのやり方を伝えてみんなでやる。

うでエレベーター

互いのうでを組む。
「せーの」の合図で同時に座る。
「せーの」の合図で同時に立つ
うまくできるようになったら
一人は片足で行う。



背中エレベーター

背中合わせに座る。
腕を組む。
「せーの」の合図で
一緒に立つ。
●互いに押し合うと
うまくいくということを
伝える。



☆いろいろずもうの準備の仕方、遊び方、安全面で気を付けることを伝える。

◇いろいろずもうの準備の仕方・遊び方・きまりを知り行う。

【準備】マット、綱、棒（各グループに1本ずつ）を準備する。【関・意・態②行動観察】

*マットはグループで分担して運ぶ。マットを置く位置にテープなどで印を付けておくとうりやすい。

運ぶ時に引きずらないように運ぶことや耳を持って運ぶこと、耳をしまうことなどを指導する。

*引きずもうの場合は、勢い余って後ろに転がることもあるので、必ず2枚のマットをつなげる。

【遊び方】①いろいろなすもうの遊び方と安全面で注意することを知る。

・1対1のすもうで、マットの真ん中で行う。足が動いてしまったら負け。

・マットは横切らないこと・いきなり手を離さないこと・使った用具は元の場所に戻す。

②自分のやりたいすもうの場から遊ぶ。押しずもうと引きずもうの場の両方で遊ぶ

【技能④行動観察】

押しずもう

引きずもう

腰を低くしてひっぱ
ってみよう！

●いろいろなすもうの遊び方がで
きるように、いろいろな相撲の
遊び方を図示しておく。

◇学習のふりかえりをする。



ペアエレベーターのやり方はわかりましたか？ 【思・判①発言】

いろいろずもうのやり方はわかりましたか？ マットの準備や片付けがしっかりできましたか？

0

わくわくらンド（バランスずもう・世界一周）でいろいろな動き方をして遊ぼう

☆バランスを保つ運動遊びの仕方や安全面でのきまりを伝える。

◇バランスずもうの準備の仕方・遊び方・安全面のきまりを知り行う。【技能①行動観察】

【準備】生活班のグループでマットを2枚準備する。

【遊び方】2人での立ってのバランスずもうや、座ってのバランスずもうをグループで行う。

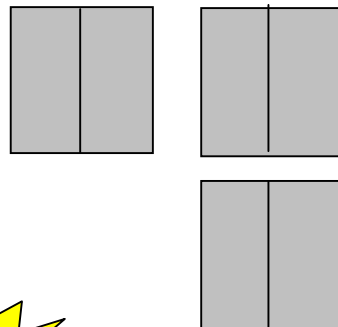
【きまり】手を組まない。お腹や足などを押したりしない。

相手の手を押したり、自分の手を引いたりして、バランスをとって相撲をする。足が動いたり倒れたら負け

立ってのバランス相撲



座ってのバランス相撲



大切！

●足を少し広げてバランスをとりやすくしてみよう。



この運動遊びは、手をたたき合うのではなく、手の平で押し合う遊びだということをしっかりと指導する。

☆マットの上で転がる動きや腕立て伏臥で回る動きの仕方を伝える。

◇世界1周の遊び方を知り、行う。＊マットは、バランス相撲の場のままを使用する。

【遊び方】だるまさん回りとあざらし回りのやり方を知り行う。

だるまさん回り

【技能①行動観察】

だるまの姿勢になったら、「1, 2～」と横に揺れて勢いをつけて回る。



あざらし回り

【技能④行動観察】

腕立て伏臥の姿勢になって手や足を支点として回る。支点を動かさないようにすることがポイント



●うまく回れない子には、教師が手を添えて回れるように補助をするようにする。



●支点が動いている子は、子ども達同士で足を軽く押えるように声をかける。



大切！

◇学習のふりかえりをする。



バランスずもうのやり方と、世界1周の回り方がわかりましたか？ 【思・判①発言】

	4	5	6
0	わくわくランドでもっと遊びたい遊びを選んで友達と仲良くあそぼう。 ☆場の準備の仕方を伝える。 ○今日の場の準備を行う。【関・意・態②行動観察】 今日は1時間目～3時間目にやった遊び全部の場所をつくります。チームで協力して準備しましょう。どのチームが速く準備できるかな？ (準備の仕方) 1. 2班・・・・・・世界1周のマット 3. 4. 5班・・・・・・いろいろすもうのマット 6班・・・・・・綱、棒、コーンなどの用具 ☆今日の学習の進め方や、約束ごとを伝える ○場の遊び方や約束ごとについて知り、自分が選んだ場で遊ぶ。【思・考②行動】【技能①②行動】 ・自分がもっとやりたい場を選んで、その場所で友だちと楽しく遊ぶこと。 ・場と場の移動は、場を横切らないこと、動いている友だちに注意して動くこと。 ●遊び方を掲示したり、床に置いたりして、子ども達を選べるようにしていく。 次は何をやるかな。 押し相撲にしようかな。 ○学習のふりかえりをする。 何の遊びをして遊びましたか？ 友達とやって楽しかったことはありますか？ 【思・判①② 発言・学習カード】 ○前時と同じように場を準備する。 【関・意・態②行動観察】 僕たちのグループは マットの担当だね。端 をしっかりと持って運 ぼう。 ☆今日学習で大切にすることや、約束ごとを確認する。 ○ 昨日の約束事を確認したり、今日の学習で大事にしたりすることを知る。 大切にすること ・いろいろな遊びにチャレンジすること。 【関・意・態①行動観察、学習カード】 ○自分の選んだ場で遊ぶ。 【思・考②行動】【技能①②行動】 世界一周にもう1回挑戦 しよう。次は5回回るぞ！ ぼくは、〇〇さんと、バラ ンス相撲をやるぞ！ ○学習のふりかえりをする。 たくさんの遊びができましたか？また、どんな遊び をたくさんやりましたか？【関・意・態①発言】		
45			