

## 鉄 棒

### 【遊び方】

・年齢や能力に合わせて、鉄棒遊びを行う。

☆年少

・ぶら下がる、小鳥、足抜きまわり、前まわり、コウモリなど

☆年中・年長

・前まわり、コウモリ、逆上がり、連続逆上がりなど

☆小学校以上

・前まわり、コウモリ、逆上がり、前方支持回転、足掛けまわり、地球まわりなど

※但し、鉄棒はできる技など、個人差が大きい身体遊びである為、個別に補助につく事で安全性が高まると共に、技の習得速度を飛躍的に高める事ができる。

### 【遊びのねらい】

- ・鉄棒の技を習得。
- ・にぎる、おす、ひく、などの動作を遊びの中から習得する。
- ・多様な動作を遊びながら行う事で、空間認識能力を高める。
- ・しっかり身体を動かし、基礎体力を身につける。
- ・色々な動作を遊びの中で経験する事で、空間認識能力を高める。

### 【遊びの効果】

- ・鉄棒の技を習得することができる。
- ・基礎体力が向上する。
- ・運動能力&空間認識能力を高める。
- ・手に豆を作って練習を行う中で、頑張れる力&忍耐力を身につける。また、技ができた時の達成感を経験する事で、どんな困難にもチャレンジできるスピリットを身につけることができる。



## ソフトボール

### 【遊び方】

直径2mの円を描き、その中からソフトボール1号を投げる。ボールが落下した地点までの距離を測る。

#### ☆ポイント

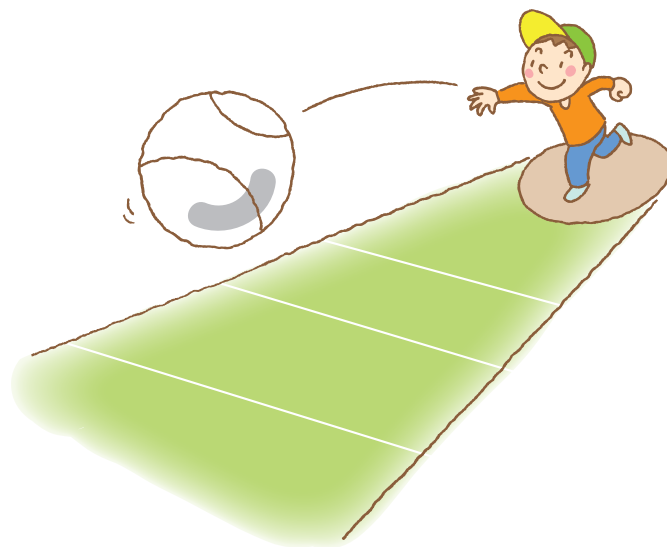
- 全身を使って力強くボールを投げているか
- ステップ脚（投げ腕と反対側）が前に出るか
- 上半身をひねって、投げ腕を後方に引いているか
- 軸脚からステップ脚に体重が移動しているか
- 腕をムチのように振っているか

### 【遊びのねらい】

- 投げる楽しさを体験する。
- どれだけ遠くに投げられるのかを競う。

### 【遊びの効果】

- 新体力テストで実施される種目。
- ボールに触れることによって、野球やソフトボールを身近にする。
- 「投げる」という動きが、さまざまな運動やスポーツ に繋がっていく。

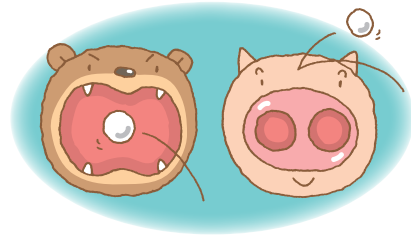


## まとあて

### 【遊び方】

ダンボールで作った巨大くまの口と巨大ぶたの鼻の穴目がけて、玉入れで使用するボールを投げ入れて遊ぶ。

- ・くまの口の的は大きく入れやすくして、ぶたの的は少し小さく難易度を高くする。
- ・低年齢児はくまから挑戦し、コツをつかんでから、ぶたに挑戦すると成功しやすい。
- ・年齢に応じて、的までの距離に変化をつける。(低年齢児ほどの的の近くから投げる)  
(距離が一目でわかるように、的から投げる場所までの間に、数本ラインを引いておく)
- ・投げ方(上投げ、下投げ)など色々試してみる。



### 【遊びのねらい】

- ・体をいっぱい使って玉を投げることを楽しむ。
- ・玉を的に入れたいという目的を持ち、玉を投げることを楽しむ。
- ・他児が投げている様子に興味をもって見ることで、投げ方や強さなどを工夫する。
- ・自分だけでなく他児が玉を入れた喜びも共感しあい、応援したりして遊ぶことを楽しむ。
- ・遊びに集中する態度を養う。

### 【遊びの効果】

- ・体を使って、楽しんで玉を投げるができる。
- ・的を入れるという目的をもって投げることで、玉入れを楽しむだけでなく、集中力を養うことができる。
- ・玉を投げるという動作の中でも、多様な動き(上から投げる、下から投げる、強く投げる、高く投げる等)が経験できる。
- ・他児の動きや投げ方に気づいて、自分もやってみようとして工夫することができる。
- ・的入れが成功することで達成感を味わい、難しい方の的に挑戦しようとしたり距離を広げて挑戦しようとしたりする意欲をもつことができる。
- ・周りにいる人たちに自分が成功したことの喜びを共感してもらうことで、自分も他児が成功した喜びを共感でき、応援しあったりする中で、みんなで遊ぶ楽しさを感じることができる。

## 長靴とばし

### 【遊び方】

ゴム長靴をはいて、左右それぞれの足で1人2回ずつ飛ばし、それぞれ良い方の記録の合計距離を競う。または、利き足のみで記録を競う。

- ゴム長靴を飛ばす場所は、幅10mの平らな土地とする。
- ゴム長靴はそれを飛ばす人が足に履き、蹴り上げるように飛ばす。  
どのようなアクションで飛ばしてもよい。
- 飛ばす際または飛ばし終わったとき、踏切線を踏んだり超えた場合は無効とする。
- 飛ばす際に人工的な補助を使用してはいけない。

《準備物》ゴム長靴—25 cm、27 cm程度のもの。高さ36 cm以上。

メジャー

### 【遊びのねらい】

- 体をいっぱい使って長靴を投げることを楽しむ。
- 片足でバランスをとりもう片足で投げるといふ、体のバランス感覚を養う。
- 他児が投げている様子に興味をもって見ることで、投げ方や強さなどを工夫する。
- 自分だけでなく他児が入った喜びも共感しあい、応援したりして遊ぶことを楽しむ。
- 遊びに集中する態度を養う。

### 【遊びの効果】

- 体を使って、楽しんで長靴を投げることができる。
- 遠くへ飛ばすという目的をもって投げることで、集中力を養うことができる。
- 長靴を投げるという動作の中でも、多様な動き（片足に重心を置く、片足をしっかり振り上げる、高く投げる等）が経験できる。
- 他児の動きや投げ方に気づいて、自分もやってみようとして工夫することができる。
- 遠くへ飛ばすことができた達成感を味わい、また挑戦しようとする意欲をもつことができる。
- 周りにいる人たちに自分が成功したことの喜びを共感してもらうことで、自分も他児が成功した喜びを共感でき、応援しあったりする中で、みんなで遊ぶ楽しさを感じることができる。

