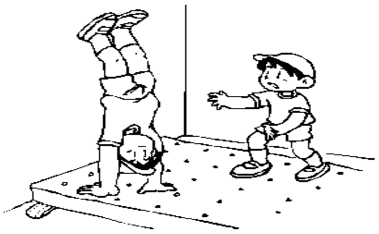
マット遊び・運動編

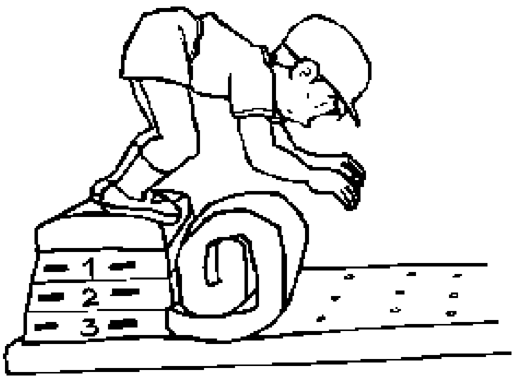
		出来るようにしたい技能	技能を高めるための準備運動・工夫
低学年	1	・ゆりかご	・あごを引き、背中を丸める
		・丸太転がり	・指先/つま先をのばし、体をまっすぐ
		・カエルの足打ち	・手はパーに、頭をてよりも前に
		・壁登り逆立ち	・あごを上げて前を見る。足を１段上げたら、手を近づけていく
		・前転がり	・頭の後ろをつけるように
		・支持での川跳び	・しゃがんだ姿勢から、だんだん高く
	2	・後ろ転がり	・お尻、腰、背中、肩、後頭部の順
		・背支持倒立	・足をのばし、腰を手で支える
中学年	3	・前転	・坂道で勢いをつけて
		・後転	・ゆりかごからしゃがむ
		・（壁倒立）	・肋木を使って
		・腕立て横飛越し	・１段の跳び箱を使って練習
		・ブリッジ	
	4	・（大きな前転）	・回転の勢いを利用してしゃがみ立ち
		・開脚前転	
		・開脚後転	・最後に手でマットを押す
		・（頭倒立）	・おでこ・手・手の三角形を意識
		・側方倒立回転	・腰の位置を高く保つ
高学年	5	・安定した前転・後転（水平バランスから、ジャンプで方向転換、足交差で方向転換）	
		・安定した壁倒立	
		・補助倒立	・壁倒立から
	6	・（倒立前転）	
		・（跳び前転）	
		・（伸膝後転）	・素早く両足を頭近くに引き寄せる
		・（ロンダート）	・体を伸ばしたまま

（　　　）は発展的内容

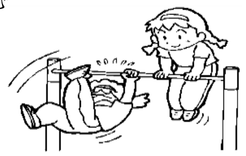
跳び箱を使った運動遊び･跳び箱運動編

		出来るようにしたい技能	技能を高めるための準備運動・工夫
低学年	1	・踏み越し跳び ・支持でまたぎ乗り、下り	・馬跳び ・タイヤ跳び
	2	・助走からまたぎ乗り ・助走から跳び乗り	・助走、踏切、着手の流れが途切れないように ・踏切後は膝を胸につける
中学年	3	・開脚跳び ・台上前転（３段）	・縦横、いろいろな馬跳び ・線を付けたマットでまっすぐ回る ・重ねたマットで
	4	・開脚跳び（５段） ・台上前転（４段） ・抱え込み跳び（横４段） ・（大きな開脚跳び） ・（大きな台上前転）	・両足をそろえる ・手のつく位置を遠くに（同時に） ・遠くを見て、手で強く突き放す ・胸を膝につけながら着地 ・跳び上がり、跳び下りで
高学年	5	・安定した開脚跳び（６段） ・大きな開脚跳び ・抱え込み跳び（横５段） ・台上前転（６段）	・壁に跳んで手で押す ・体を水平に保つ ・ライン飛び越し ・ゴムを越して腰を高く
	6	・安定した開脚跳び（８段） ・大きな開脚跳び ・抱え込み跳び（横６段） ・台上前転（７段）	・連続して跳ぶ

（　　　）は発展的内容



鉄棒（固定施設）を使った運動遊び・鉄棒運動編

		出来るようにしたい技能	技能を高めるための準備運動・工夫
低学年	1	・ジャングルジム ・雲梯 ・登り棒 ・肋木 ・平均台 ・両手、腹をかけてぶら下がる	登り下り、懸垂移行、渡り歩き、逆さ姿勢など ・鉄棒をしっかりと握る
	2	・跳び上がりや跳び下り ・ぶら下がっての振動、片膝をかけての振動 ・ぶら下がって前後に足抜き ・支持の姿勢から前に回る	・鉄棒の上では胸を張る ・足を振り、体の反動を使って跳び下りる ・友達と動きを合わせる ・連続でやってみる ・腹を鉄棒に巻きつける
中学年	3	・ひざ掛け振り上がり ・補助逆上がり ・前回り下り ・転向前下り ・片足踏み越し下り	・ロープを使う、友達と背中合わせで
	4	・逆上がり ・ひざ掛け上がり ・（後方支持回転） ・（前方ひざ掛け回転） ・（後方ひざ掛け回転） ・両膝掛け倒立下り ・（両膝掛け振動下り）	・腹を鉄棒に引き付ける ・支持姿勢から体を後方に勢いよく倒す ・タオルを鉄棒に巻く ・片足ずつ地面につける
高学年	5	・（前方支持回転） ・後方支持回転 ・片足踏み越し下り	・腹が棒から離れないように ・片逆手の支持姿勢から順手側の足を鉄棒に乗せる ・乗せた足を踏む込みながら順手を離して下りる
	6	・（もも掛け上がり） ・安定した前方ひざ掛け回 ・安定した後方ひざ掛け回 ・跳び越し下り	・鉄棒の下に走り込む 

（　　　）は発展的内容

走の運動遊び･陸上運動（走る）編

		出来るようにしたい技能	技能を高めるための準備運動・工夫
低学年	1 2	・３０～５０ｍのかけっこ（蛇行・まっすぐ） ・折り返しリレー（手のひらタッチ、低い障害物）	・走り方と用具（コーン、フラフープなど）を組み合わせる
中学年	3	・４０～６０ｍのかけっこ ・前傾で走る ・テイクオーバーゾーンで走りながらバトンパス ・コーナーで体を内側に傾ける ・小型ハードルをいろいろなリズムで跳ぶ	・スタンディングスタートから ・まっすぐ前を見て、前後に腕を振る ・半径４０～６０m程度のリレー ・外側の手を大きく振る ・段ボール、ゴム、ミニハードル、コーンなどを使用
	4	・スピードを上げたバトンパス ・小型ハードルを一定のリズムで跳ぶ	・走りながらバトンパスでリレー ・４m感覚を３歩で、５m感覚を４歩で
高学年	5	・５０～８０m程度の短距離走 ・スタンディングスタートから素早く走り始める ・減速の少ないバトンパス ・ハードルを一定のリズムで跳ぶ	・直線、トラック、コーナーコース ・目線を落とす ・スタートのタイミングを合わせる ・ハードル上では上体を前傾させる
	6	・上体をリラックスさせて走る ・ハードル間を３，５歩のリズムで走る	・まっすぐ前を見て、力が入らないように手は軽くにぎる ・ハードルに画用紙をつけて、足の裏でける ・ハードル間（５ｍ、６ｍ、７ｍ）を選ぶ

（　　　）は発展的内容

跳の運動遊び･陸上運動（跳ぶ）編

		出来るようにしたい技能	技能を高めるための準備運動・工夫
低学年	1	・助走をつけて片足で踏み切って前方や上方に跳ぶ ・片足や両足で連続して前方や上方に跳ぶ	・１本、３本、三角、ジグザクゴム跳び ・リズムをあえて崩した場の設定
	2		
中学年	3	・助走から踏切足を決めて前方へ踏み切り、遠くに跳ぶ ・膝を曲げて、着地する ・助走から踏切足を決めて前方へ踏み切り、高くに跳ぶ	・３歩助走で、片足踏切の感覚をつかむ ・立ち幅跳びの着地から ・踏切板や跳び箱、ゴムを使う
	4	・助走距離が短い走り幅跳び ・助走が３～５歩程度の走り高跳び	・高い角度で跳び出せるように ・助走のリズムを声掛けで合わせる
高学年	5	・助走距離が２０～１５ｍの走り幅跳び ・幅30cm～40cm程度の踏み切りゾーンで踏み切る ・かがみ跳びから両足着地 ・助走が５～７歩程度の走り高跳び	・リズミカルな助走（はずむように） ・台の上から、短い助走から ・ペアでの振り上げ足の練習
	6	・リズミカルな助走 ・上体を起こして踏み切る	・フープや踏切り板の使用

（　　　）は発展的内容

吉西っ子スキルアップ表

吉田西小学校体育部