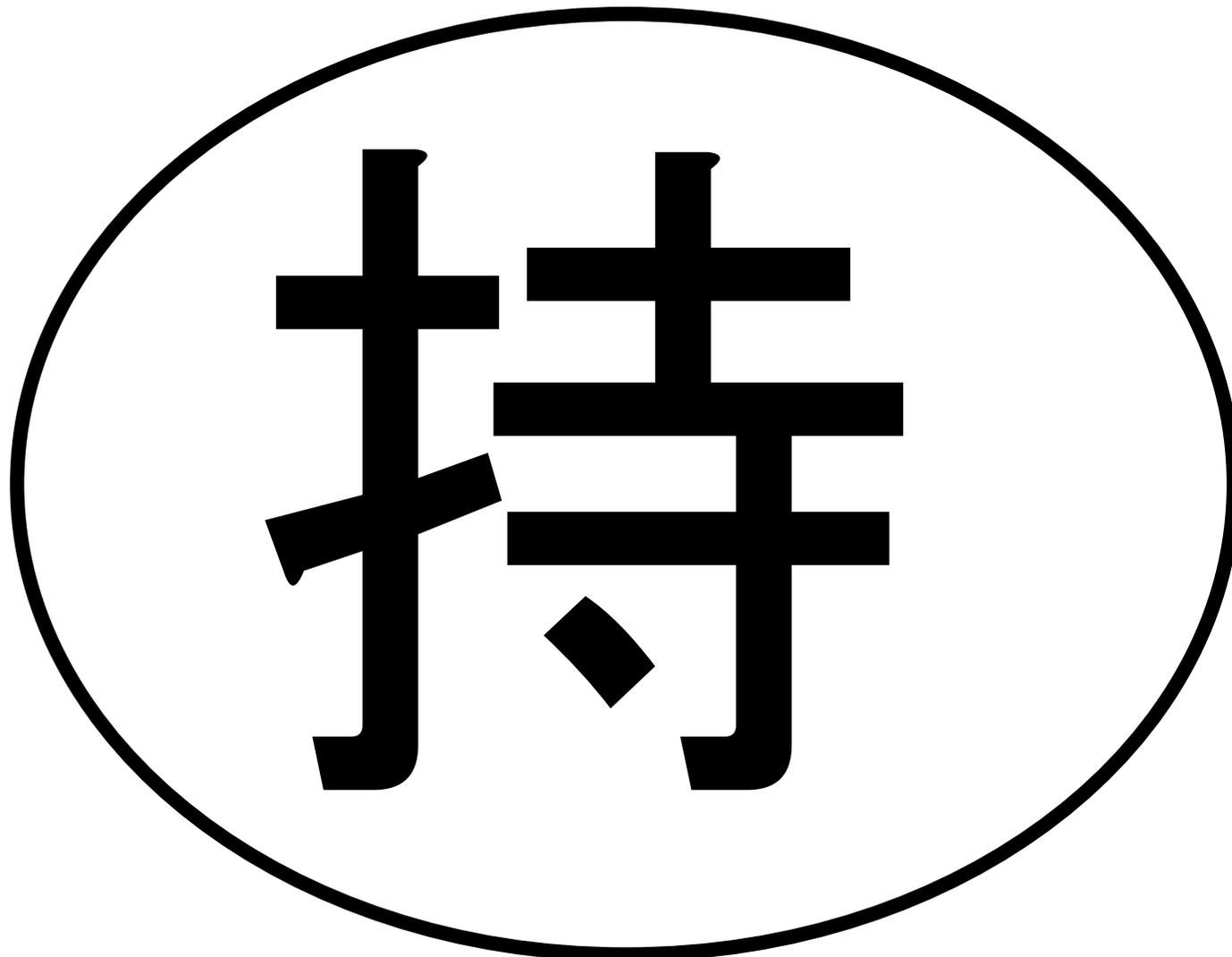


動きを持続する力を高めるための運動



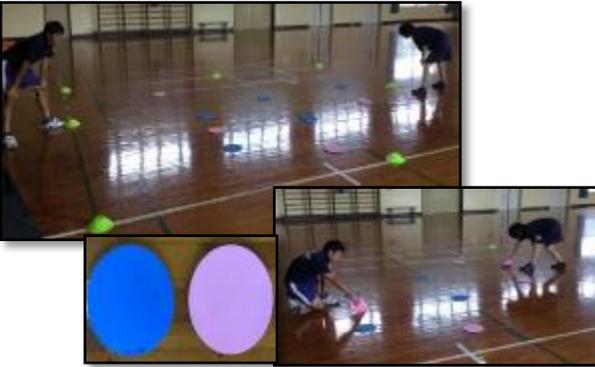
動きを持続する能力を高めるための運動

名称	1 二人跳び	2 長なわドリブル	3 長なわパス
実際の動き			
方法	○ 短なわを使って、二人でタイミングを合わせてなわを跳ぶ。	○ 長なわを回してもらい、その中でドリブルを行う。	○ 長なわを回してもらい、その中と外でパスを行う。
留意点	○ 長めのなわを使うと行いやすい。 ○ 前跳びができたなら、後ろ跳びや駆け足跳びなど、跳び方のバリエーションを増やしていく。	○ なわの回す速さや、ドリブルとのタイミングを揃えるようにする。	○ なわの回す速さや、パスとのタイミングを揃えるようにする。
効果	○ タイミングをあわせたり、声を出したりすることで、楽しみながら動きを続けられる。	○ 巧さと、動きを持続する能力を高める。	○ 巧さと、動きを持続する能力を高める。

動きを持続する能力を高めるための運動

名称	4 長なわ入れ替わり	5 トラベラー	6 人数入れ替わりとび
実際の動き			
方法	<ul style="list-style-type: none"> ○ 長なわの中に4人並んで、その中で跳びながら順番を入れ替わる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1列に並んで、なわの持ち手が順番に並んでいる人を跳びながら移動していく。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 長なわを跳ぶ際に1人→2人→3人→2人→1人→2人→といった順番で跳ばせる。
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ○ 長めのなわを使うと行いやすい。 ○ 前跳びができたなら、後ろ跳びや駆け足跳びなど、跳び方のバリエーションを増やしていく。 ○ 声を掛け合うようにさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 最初は間をあげながら行い、徐々に連続で跳べるようにしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 動きのなかで、子どもたちが次の人数を指示し合いながら跳ぶことができるようにする。
効果	<ul style="list-style-type: none"> ○ タイミングをあわせたり、声を出したりすることで、楽しみながら動きを続けられる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ タイミングをあわせたり、声を出したりすることで、楽しみながら動きを続けられる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 動きを持続する能力と、状況判断をする能力を高める。

動きを持続する能力を高めるための運動

名称	 特1 るぴシャトル (ボール運び)	 特2 スポーツリバーシ	
実際の動き			
方法	<ul style="list-style-type: none"> ○ 個々の体力に応じて、運ぶボールの個数を決定する。 ○ かご（20m間）に、ボールを1個ずつ運びながら往復し、全部移動させたら終わり。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 個々の体力に応じて10～40枚のツートンカラーディスクを自分の色に時間いっぱいひっくり返す。 	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ○ ボールの数や運ぶ物、距離等を変えるなどして、負荷を変更できる。 ○ 走るところに、ハードル等を設置することでさらに負荷を高めるとができる。 ○ 全部運んだら終了ということで、「目標」と「終わり」がわかりやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1人から最大20人くらいまで参加可能。 ○ コートの広さやゲーム時間で負荷の調節ができる。対戦形式にも工夫が可能である。 ○ 衝突や転倒に注意する必要がある。 	
効果	<ul style="list-style-type: none"> ○ 全身持久力を向上させる。 ○ 最後までやりとげる気持ちを育てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 全身持久力を向上させる。 ○ 対戦形式で行うと、衝突を避ける身のこなしの力も向上が期待できる。 	