

学習指導要領解説に示された「体づくり運動」キーワード（中学校第1学年・第2学年）の整理

キーワード	行い方の例	運動事例
<p>巧みな動きを高めるための運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人と組んだり、用具を利用したりしてバランスを保持すること。 ・ 様々なフォームで様々な用具を投げたり、受けたり、持って跳んだり、転がしたりすること。 ・ 床やグラウンドに設定した様々な空間を歩いたり、走ったり、跳んだりして移動すること。 	<p>コーンタッチ ミニハードル ラダーステップ 引っぱり起こし シグナルレーニング フットワイパー 手押し相撲 馬跳びボール取り フープくぐり</p>
<p>体の柔らかさを高めるための運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばしたりすること。 ・ 体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態です約 10 秒間維持すること。 	<p>手つなぎ開脚 手つなぎV字 じゃんけん開脚 ボール渡し（前屈） ボール渡し（後屈） ボール渡し（ひねり） ボール渡し（足で） ボールをよける（上体そらし） ボールをよける（ブリッジ）</p>
<p>力強い動きを高めるための運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり下ろしたりすること。 ・ 二人組で上体を起こしたり、脚を上げたり、背負って移動したりすること。 ・ 重い物を押ししたり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりすること。 	<p>ヒトデ歩き 壁倒立歩き 足上げ腹筋 後方手押し車 足上げ背筋 連続ジャンプ うつぶせレッグカール 押し</p>