

なわとび運動・体ほぐしの運動

運動の手引き

豊中市教育委員会事務局 保健体育推進チーム

なわとび運動・体ほぐしの運動 運動の手引き

【なわとび運動】

低学年向け

- ① 2人交互とび（短なわ）・・・入ったり出たりが楽しい
- ② 2人同時M字とび（短なわ）・・・一緒に楽しい
- ③ 遮断機くぐり（長なわ）・・・・・・・・基礎的感覚
- ④ 侵入脱出プロペラくぐり（長なわ）・・・スリル満点

中学年向け

- ⑤ ペアシングルスピード（短なわ）・・・回数達成！
- ⑥ とばないなわとび（短なわ）・・・一見不思議な？
- ⑦ 平行同時とび（長なわ）・・・相手と息を合わせて！
- ⑧ 蚊取り線香とび（長なわ）・・・なわのリズムに乗ろう

高学年向け

- ⑨ 側回旋と交差とび（短なわ）・・・技を増やそう！
- ⑩ レインボーとび（短なわ）・・・みんなでクリアを！
- ⑪ 2本で十字とび（長なわ）・・・どこをとべるか！
- ⑫ 三角形とび（長なわ）・・・難しいが落ち着いて！

【体ほぐしの運動】

- ① 紙になって（低学年）・・・知らず知らずののって！
- ② 段ボール（ボール）サンド（低学年）・・・相手を感じて
- ③ 新聞紙を使って〈1人〉（低学年）・・・身近な物で楽しい
- ④ ひっこぬき（低・中学年）・・・仲間の体を感じて！
- ⑤ ローラー友だち運び（中・高学年）・・・協力して
- ⑥ 円形フープ送り（中・高学年）・・・体でコミュニケーションを
- ⑦ 新聞紙を使って〈2人〉（中・高学年）・・・息を合わせて
- ⑧ わりばしを動かそう（全学年）・・・すぐに以心伝心！

※この手引きは、運動の方法の参考としてご活用ください。
また、多くの子どもたちが参加しやすいよう、組み合わせの工夫を行ってください。

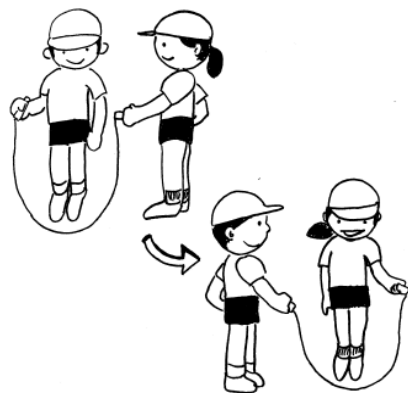
2人交互とび

【とび方・行い方】

- ・2人で一本の短なわを回し、外側から交互に入るとぶ。
- ・手は上方に大きく回す。
- ・連続交互や後回しにも挑戦。

＜ポイント・ひとロメモ＞

- ・長なわとびにつながります。
- ・最初はどう入って、どう出るとまどうかも。でも慣れれば、連続してとぶことがおもしろい。
- ・友だちと一緒に息を合わせるのが楽しいよ。



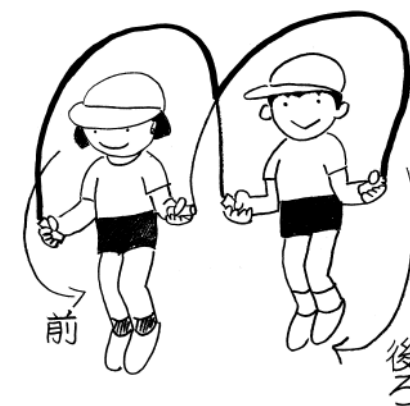
2人同時M字とび

【とび方・行い方】

- ・2人横に並び、お互いの内側の持ち手を交換する。
- ・なわをクロスさせたまま同時に回してとぶ。

＜ポイント・ひとロメモ＞

- ・相手とタイミングやスピードを合わせることに つきます。
- ・チャレンジするうちにシンクロしてくる楽しさがおすすめ。
- ・二重回しや後ろとびにも挑戦。



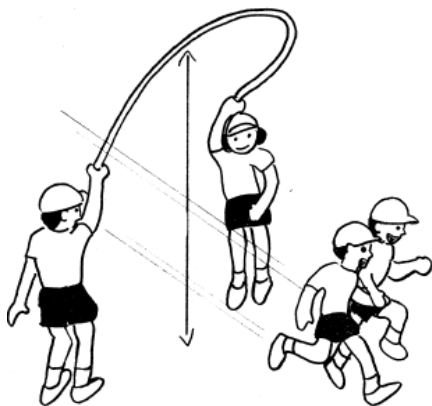
遮断機くぐり

【とび方・行い方】

- ・なわをリズムよく上げ下げする。
- ・上がった時に走りぬけよう。
- ・2人で手をつないでレベルアップ。
- ・なれてきたら回してくぐりぬけよう。

<ポイント・ひと口メモ>

- ・なわの回旋に体を合わせる長なわの基本となる動きづくりです。
- ・下りた時、とびこすパターンも。
- ・連続したり、人数を増やしたりして、みんなで夢中になれます。



侵入脱出プロペラくぐり

【とび方・行い方】

- ・なわの端にタオルなどをくくり、ぐるぐる回す。
- ・なわの合間をぬって、タイミングよく出入りしたりかけぬけたりする。

<ポイント・ひと口メモ>

- ・知らず知らずに、なわの回旋に自分の体のリズムを合わせます。
- ・意外とスリリングな活動です。
- ・とまどう人には、その人に合わせて、ゆっくり回してあげましょう。



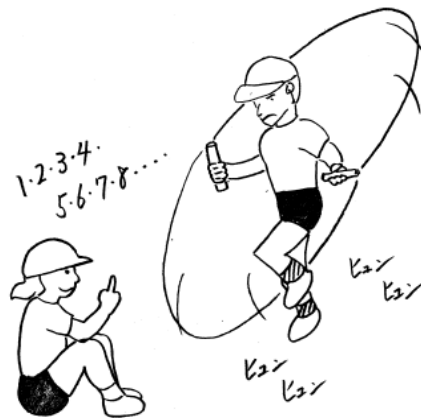
ペアシングルスピード

【とび方・行い方】

- ・1回旋1跳躍で速回し。
- ・30秒間で何回とべるか挑戦。
- ・ペアの人がだまって数える。
- ・ひっかかっても継続して足していく。

<ポイント・ひとロメモ>

- ・回数達成が楽しさです。
- ・知らず知らずのうちに、速く回すコツの習得につながります。
- ・70～80回とべれば、二重とびも。



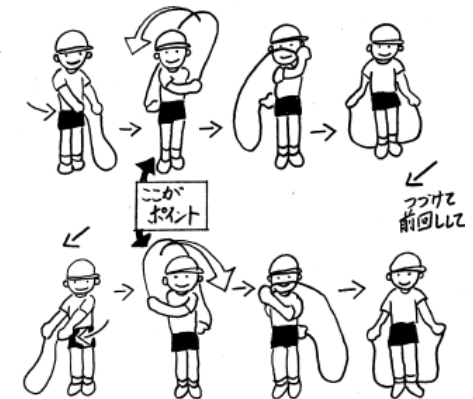
とばないなわとび

【とび方・行い方】

- ①前回し→なわを横へ
- ②素早く手を前後へ
- ③この勢いでなわが頭をこえたら手を戻す。
- ④なわの動きを止めず、次は逆のサイドへ。

<ポイント・ひとロメモ>

- ・「かえしとび」ともいいます。
- ・何気なくできればすてき。
- ・口で説明するのは難しいです。
- ・感覚的な部分
うまいった感じをどう伝えるか。できた人は友だちに教えてあげよう。



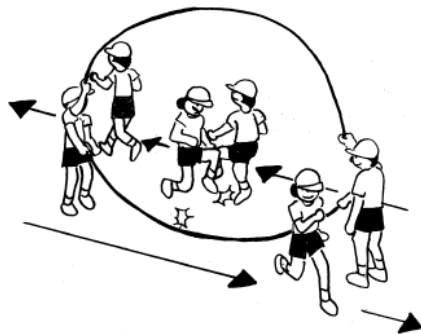
平行同時とび

【とび方・行い方】

- ・とぶ人は、入った側と同じ側の回す人の横へぬけていく。
- ・向かい合ってとぶ人は反対側を同様にとぶので、とぶ2人は平行になり、ぶつからない。

＜ポイント・ひとロメモ＞

- ・長なわをとぶコースのバリエーションが広がります。
- ・1人はかぶりなわをとびますが、もう1人はむかえなわをとぶのでやや難しいです。
- ・2人のタイミングを合わせるのがポイント。これが楽しいです。



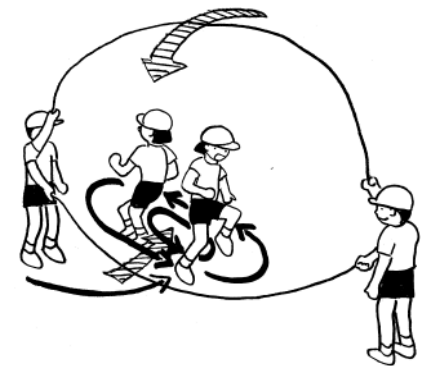
蚊取り線香とび

【とび方・行い方】

- ・1人でかぶりなわに入り、中で渦巻きのようにステップして、ぐるぐるとび続ける。
- ・すぐに方向転換しないといけないので、回し手はゆっくり回す。

＜ポイント・ひとロメモ＞

- ・入って素早く方向転換。すぐ次のむかえなわをクリアしよう。
- ・少し目が回るかも。あまり体験したことのない感覚。
- ・足元を見ながら調子よくステップ。
- ・ダブルダッチにもつながるかも。



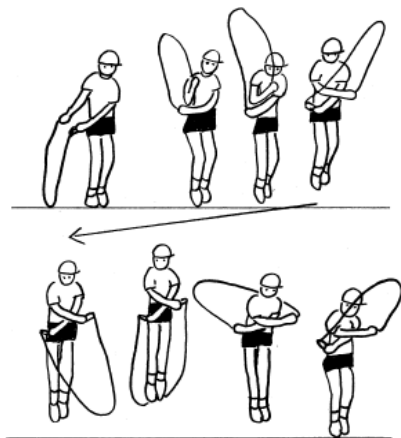
側回旋と交差とび

【とび方・行い方】

- ① なわを体の横で1回回す。
- ② 次は両手を交差させてとぶ。
- ③ 今度は反対側の横で回す。
- ④ また両手を交差させてとぶ。
これを交互にくり返します。

<ポイント・ひとロメモ>

- ・「そくしんとび」ともいいます。
- ・回す→とぶ→回す→とぶ
のリズムを作るといいでしょう。
- ・交差した時、手は下
でおさえる。
- ・回す→とぶを1回の
跳躍で行う
「側回旋交差」
に挑戦。



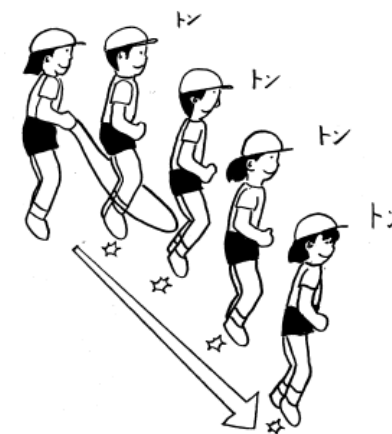
レインボーとび

【とび方・行い方】

- ・1人のとぶ人が、横に並んだ人たちを横に
スライドしながら次々に「連続お入りなさい」
をしてぬけていきます。
- ・横に並んだ人たちはジャンプをそろえて行い、
とぶ人を待つ。

<ポイント・ひとロメモ>

- ・ジャンプがうまくシンクロして、クリアできた時
のうれしさはひとしおでしょう。
- ・最初は、人と人との間
に空とびを入れます
が、慣れれば一気
にとびぬけることも。



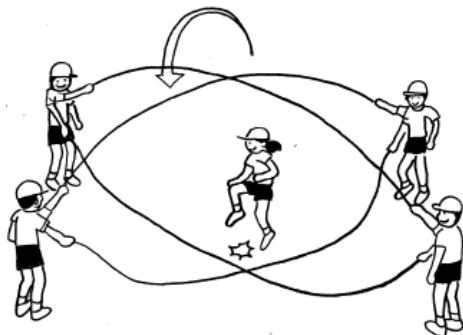
2本で十字とび

【とび方・行い方】

- ・2本の長なわを十字の形で同時に回し、かぶりなわに1人ずつ入り、とんで出る。
- ・慣れてきたら3本クロスに挑戦。

＜ポイント・ひとロメモ＞

- ・子どもにはインパクトがあります。
- ・どこをとべばよいか考えさせることができます。
- ・2本のクロスポイントをとべば意外ととびやすいかも。
- ・回す人たちは息を合わせよう。



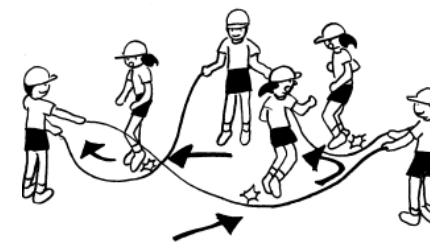
三角形とび

【とび方・行い方】

- ・回す人は三角形を作り、3本のなわを両手で同時に内回し。
- ・1人が連続してとびながら中を回って出る。
- ・入る時はむかえなわだが、中ではかぶりなわをとびます。

＜ポイント・ひとロメモ＞

- ・次々に現れるなわを連続してクリアしていくスリル感あり。
- ・入ってからあわてないで。次のなわのリズムに乗ろう。
- ・回す人は手を大きく上にあげ、ゆっくり回そう。
- ・さらに発展した四角形とびも。



紙になって

【行い方・楽しみ方】

指導者は前でB4程度の白い紙を多様に動かし、「みんなは紙ですよ」と声かけをします。折り曲げたり丸めたり、ひらひらさせたりしわを伸ばして元に戻したりと、変化をつけ、子どもをのせていきます。

<ポイント・ひと口メモ>

知らず知らずのうちに、自分の思いを持って上の動きを表現しようと動き始めるでしょう。まねをする中で、子どもたちの心と体もほぐれ、スイッチオンの状態になります。



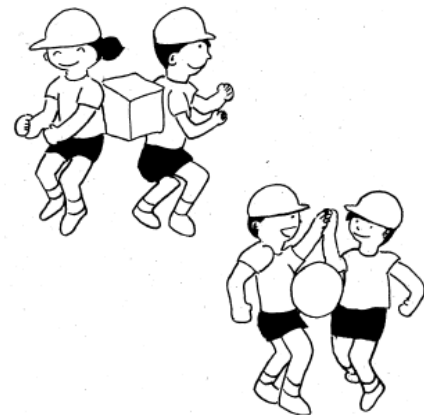
段ボール(ボール)サンド

【行い方・楽しみ方】

段ボールやボールを背中同士やお腹同士で挟んで、落とさないように動いてみましょう。手は使わないで行います。

<ポイント・ひと口メモ>

2人で息を合わせましょう。知らず知らずの内に力の加減や動くスピードを合わせようと意識できます。肩やおしりなど、体の他の部分でもチャレンジしてみましょう。



新聞紙を使って<1人>

【行い方・楽しみ方】

①はりつけダッシュ

クラスで横1列(多い場合は2列)になり、合図で一斉に新聞紙を落とさないように走ります。

②クルクルスピン

周りの人に当たらないよう広がり、小さめにたたんだ新聞紙の上に片足立ちで乗り、反動をつけてクルクルッと回ります。

<ポイント・ひとロメモ>

①はりつけダッシュ

手は使わない。新聞紙は横と縦のバリエーションがあります。そのままうまくUターンして帰ってくることにチャレンジ。近くの人とぶつからないよう注意。

②クルクルスピン

目が回ってくることもあるので、長時間は行いません。



ひっこぬき

【行い方・楽しみ方】

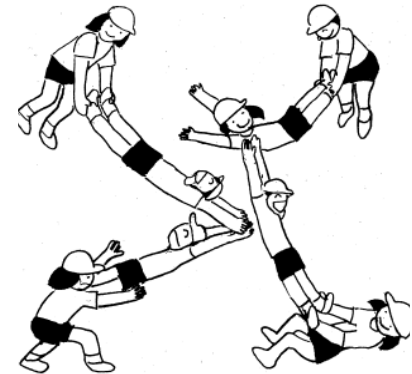
クラス全員が円になり、足を外側にして仰向きに寝て、目を閉じます。最初は指導者が最初の人足をもち、やさしく2~3m程度ひっぱり出します。ひっぱられた人が他の子どもをひっぱる役になり、どんどんひっぱり役が増えます。全員がひっぱられたら終了。2回程度行くと楽しいです。

<ポイント・ひとロメモ>

まっすぐ真後ろにゆっくりとやさしくひっぱりましょう。

ひっぱられる時、「アーレー」や「ワー」と大きな声を出すと楽しいよ。

ひっぱる・ひっぱられる動きの中で、友だちの体や息遣いをより感じることができます。



ローラー友だち運び

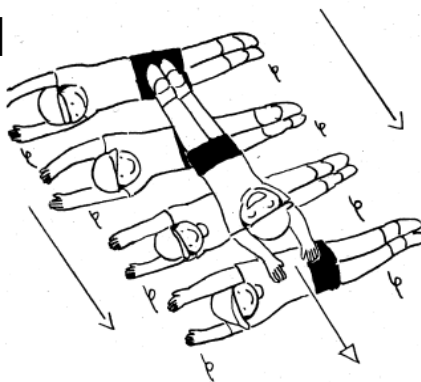
【行い方・楽しみ方】

縦に長めにつないだマットの上で行います。下の児童が一斉に同じ方向に横転がりを行い、上に乗った1人を前へ運びます。浮かんでいるような何とも言えない心地よさがあります。

<ポイント・ひと口メモ>

上に乗った人の体を感じて、楽しく触れ合えます。転がるタイミングを合わせるとスムーズに送ることができます。

下で送った最後尾の子どもが素早く先頭に回ると、続けて運ぶこともできます。



円形フープ送り

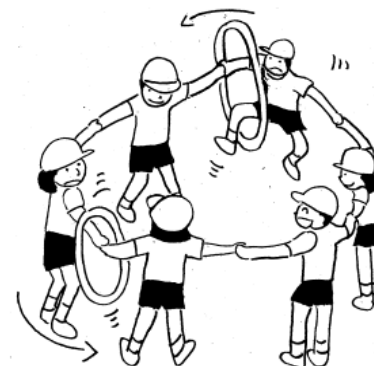
【行い方・楽しみ方】

グループで手をつなぎ、輪になってその中にフープをいくつか入れます。手をつないだまま体をうまく通して隣の人にフープを送っていきます。

<ポイント・ひと口メモ>

人数が多い時はフープの数を増やします。すぐに次のフープが回ってくるのでフープが重なってしまわないように、素早く送りましょう。

徐々に、どのように動いたらスムーズに通せるかがわかってきます。



新聞紙を使って<2人>

【行い方・楽しみ方】

①空飛ぶじゅうたん

2人でタイミングを合わせて。上の人がジャンプした瞬間に、下の人が素早く新聞紙をひっぱり前進します。

②新聞水上スキー

新聞紙を少し小さくたたんで、ゆっくりとひっぱってもらい滑りながら進みます。

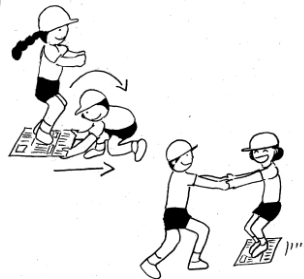
<ポイント・ひとロメモ>

①空飛ぶじゅうたん

新聞紙を破かないで調子よく進みましょう。
2人で声を掛け合うとうまくいきます。

②新聞水上スキー

新聞紙に乗った人はひざを曲げ両足を踏ん張り、ひっぱられる力に任せるのがコツ。引っ張る人はゆっくり力を入れていき、急に振り回したりしないようにしよう。



わりばしを動かそう

【行い方・楽しみ方】

2人で1本のわりばしを互いの人差し指で支ええ、落とさないようにして動かそう。

体ほぐしの代表的なプログラムのひとつです。わりばしを2本にするバリエーションもあります

<ポイント・ひとロメモ>

1人がリーダーになり、もう1人がリーダーの動きに合わせてよう。

慣れてきたら、目を閉じて、相手の気持ちを感じよう。まさに「以心伝心」。

にこにこ穏やかで優しいひとときになるでしょう。

