

「体ほぐしの運動」例

福岡県体育研究所

※この動画は令和2年7月10日時点で作成したものです。

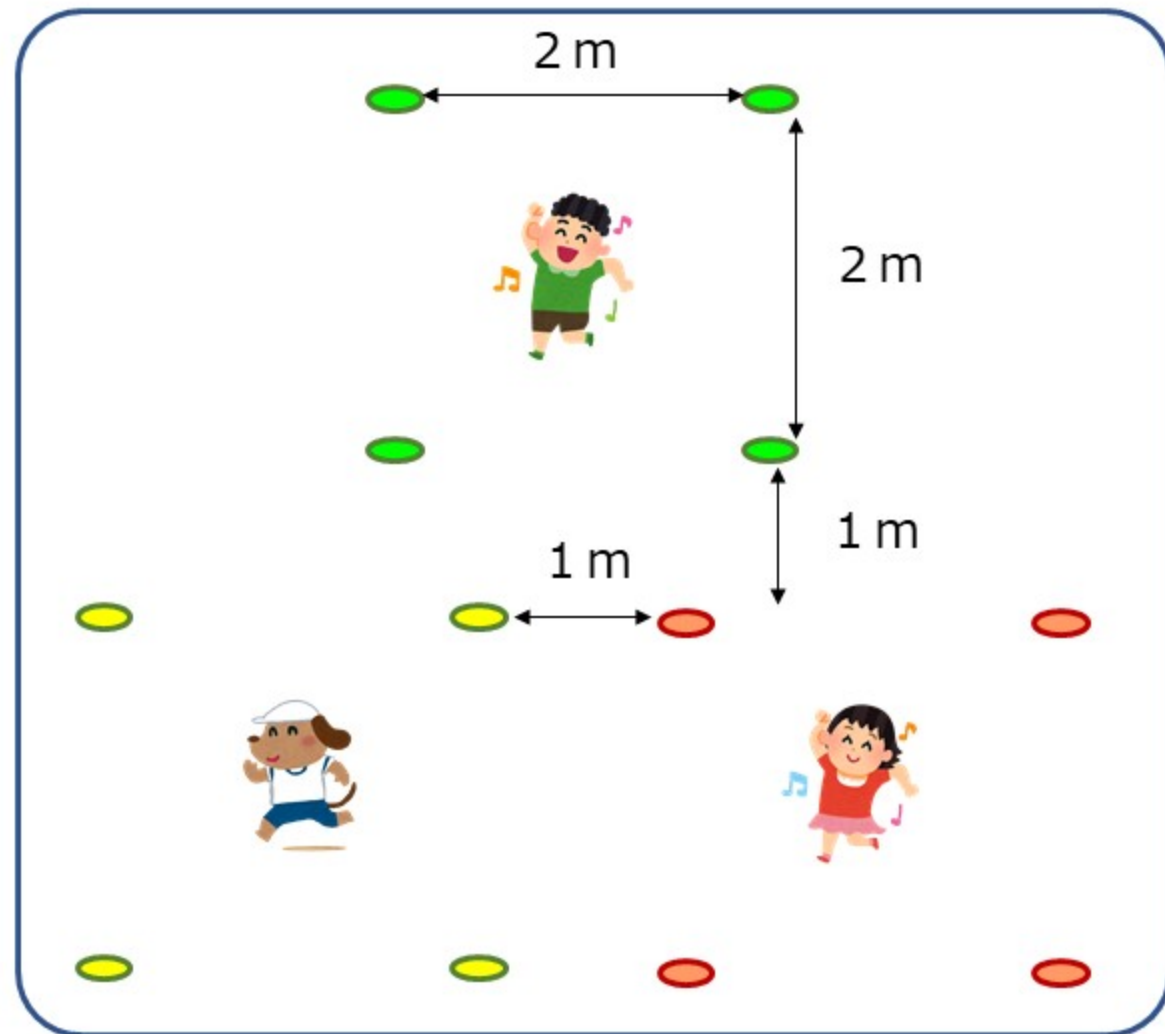
体ほぐしの運動例



ポイント

- できるだけ子供たちが直接接触しないような場づくりを工夫しましょう。
- 子供たち同士が、密集して大きな声を出さないよう、活動を工夫しましょう。
- 手をつなぐような活動は、簡単な用具を用いることで距離を保つようにしましょう。
- 共用した用具は使用后消毒しましょう。
- 活動後は子供たちに手洗いを徹底させましょう。

○動画に出てくる運動例における、活動者同士の距離を保つ場の工夫（例）



体ほぐしの運動例

気づき と 関わり合い

用具を 使わずに

- あなたがたどこさ（タイミングを合わせた体の移動）
 - ・基本編 ・発展編①② ・発展編③ ・童謡「みつばち」編
- 言うこと一緒（反対） やること一緒（反対）
 - ・言うこと一緒 やること一緒 ・言うこと一緒 やること反対
 - ・言うこと反対 やること一緒 ・言うこと反対 やること反対
- プラスアクション ○かけ算タッチ

簡単な用具を 使って

- なべなべ底抜け
- 縄跳びくぐり
- 2人組（片手・片足）で 立つ ⇔ 座る
- つま先をつけて 立つ ⇔ 座る

あんたがたどこさ（タイミングを合わせた体の移動）

用具を
使わずに

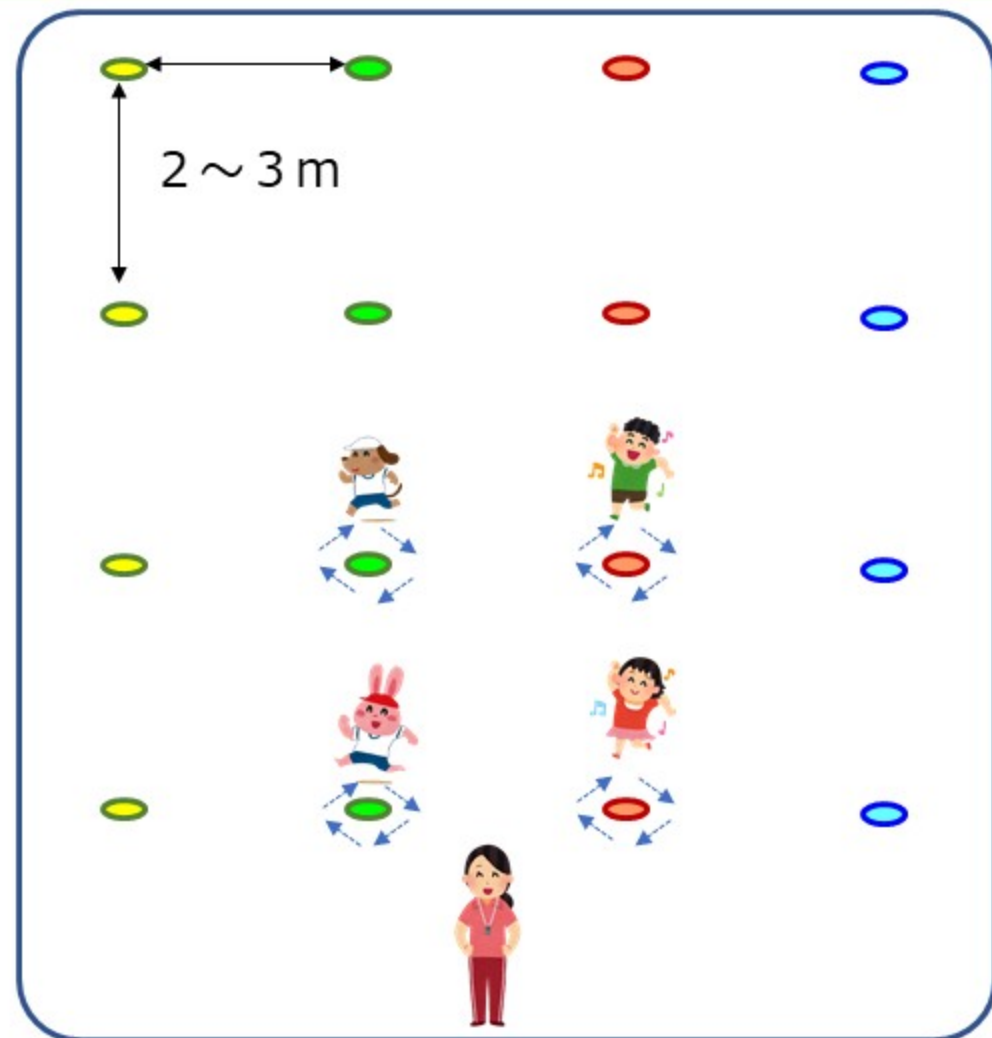
【基本編】

難易度 低

- ・「さ」以外はその場でジャンプ
- ・「さ」で1マス時計回りに移動



- ・ マーカー等を等間隔にならべて、みんなで一斉にすることもできます。



あんたがたどこさ（タイミングを合わせた体の移動）

用具を
使わずに

【発展編①】

難易度 低

- ・グループで円になる（中心を向いて）
- ・「さ」以外は左に移動（時計回り）
- ・「さ」では右に移動



【発展編②】

難易度 中

- ・グループで円になる（外側を向いて）



・用具を使わずにできますが、距離を保つめやすとして縄跳びを持っています。

【発展編③】

難易度 高

- ・「さ」以外は左右への移動
- ・「さ」では前のマスへの移動
- ・「さ」の次は後ろのマスに移動



【みんなでやってみよう】

- ・ 楽しさを楽しもう！
 - ・ うまくいかなくても笑顔で！
- ※ 技能を評価するものではありません

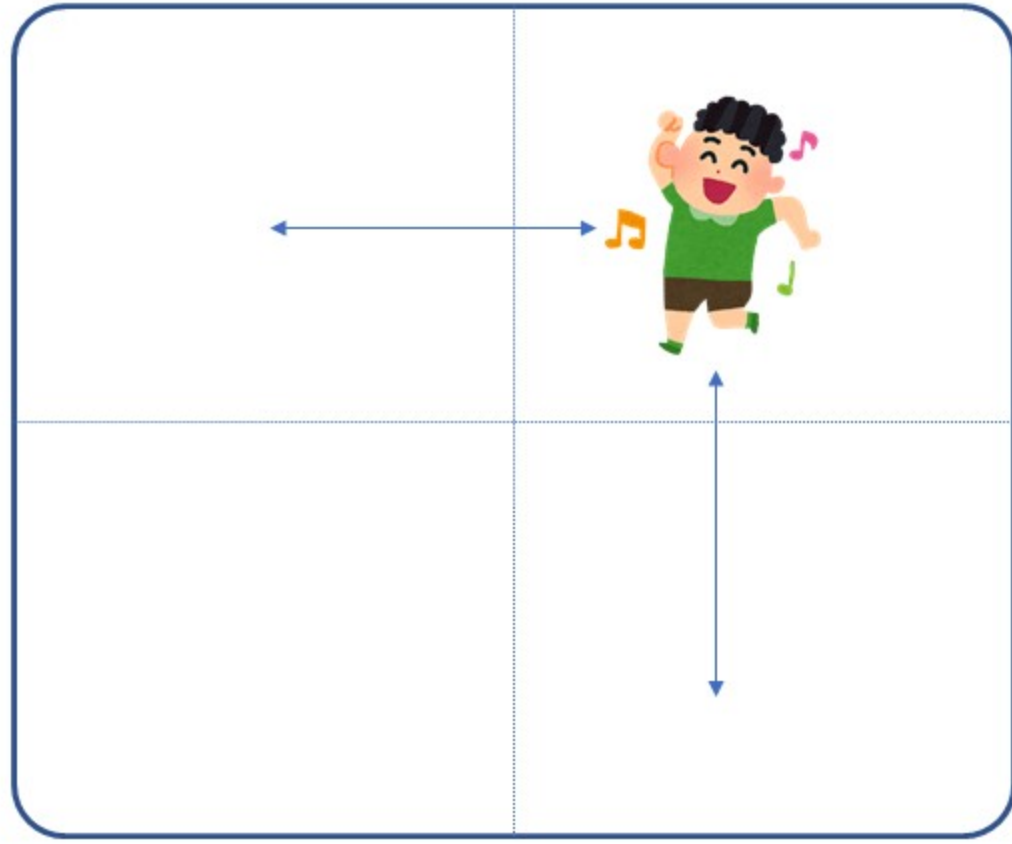


【場の工夫】

地面に線を描いたり、マーカーを目印に置いたり、新聞棒（踏んでも危なくない）で分けたりしましょう。

【童謡「みつばち」編】

- ・「ぶ」以外は左右への移動
- ・「ぶ」では前後のマスへの移動



ポイント

- ・子供たちに仲間とタイミングを合わせて動く楽しさや、気持ちよさを味わわせましょう。
- ・BGMで音楽を流すと、テンポが速すぎて、子供たちにとって難しい場合があります。
- ・子供たちに応じて、先生が歌いながらテンポを調整しましょう。

言うこと一緒（反対）

やること一緒（反対）

用具を
使わずに

難易度 低

【言うこと一緒 やること一緒】

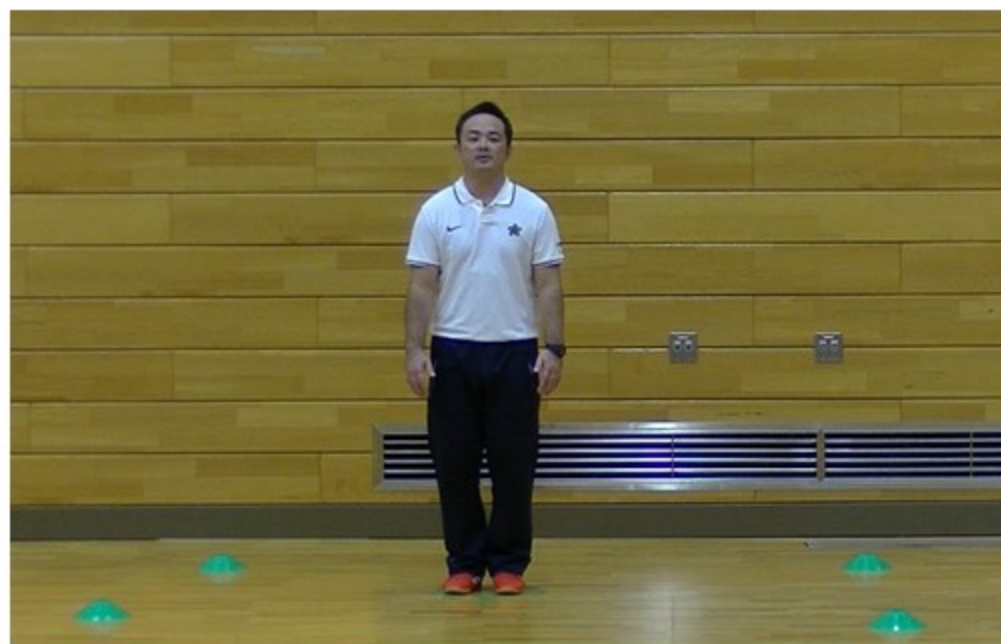
- ・ 指示役の指示と同じ言葉
- ・ 指示役の指示と同じ方向へ移動



難易度 低

【言うこと反対 やること反対】

- ・ 指示役の指示と逆方向の言葉
- ・ 指示役の指示と逆方向へ移動



活動内容を伝わりやすくするために、動画では大きな声で実施しています。

言うこと一緒（反対） やること一緒（反対）

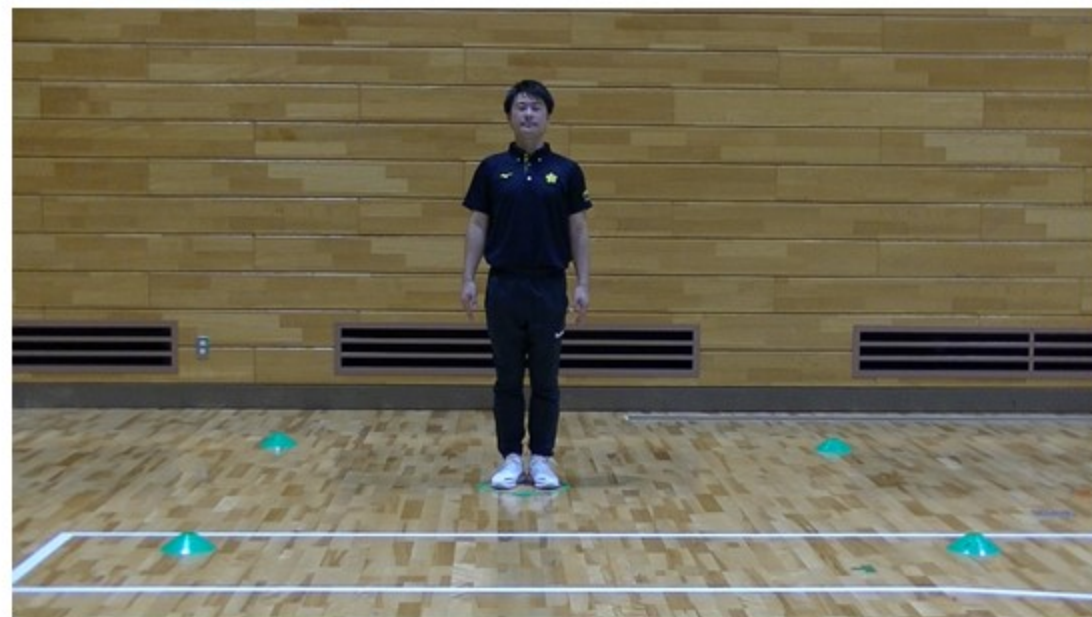
用具を
使わずに

難易度 中

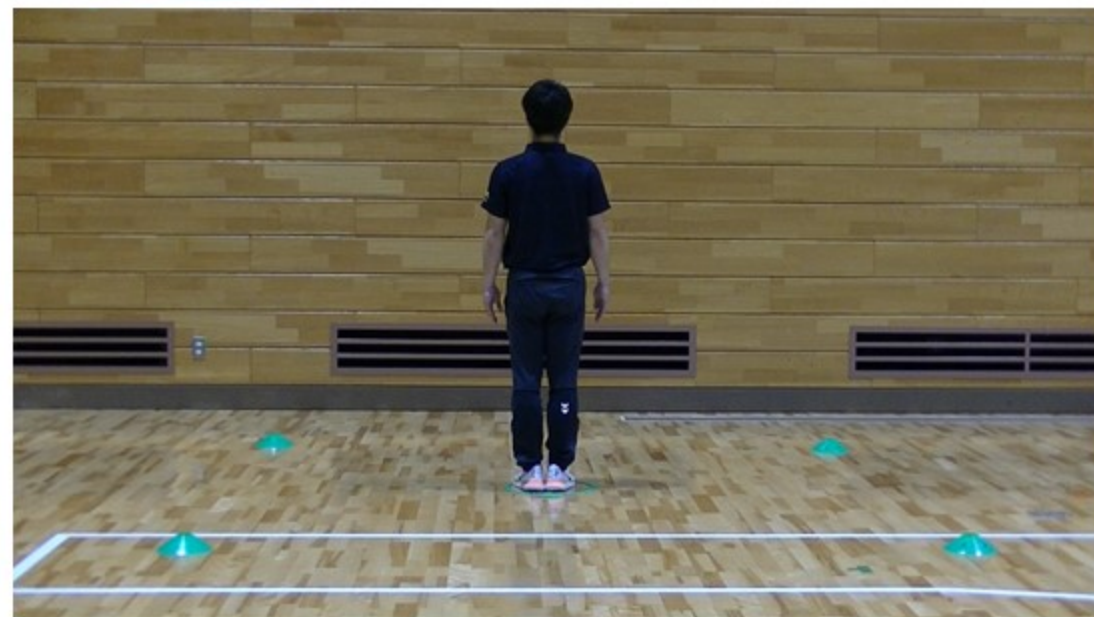
【言うこと一緒 やること反対】

- ・ 指示役の指示と同じ言葉
- ・ 指示役の指示と逆方向へ移動

正面から



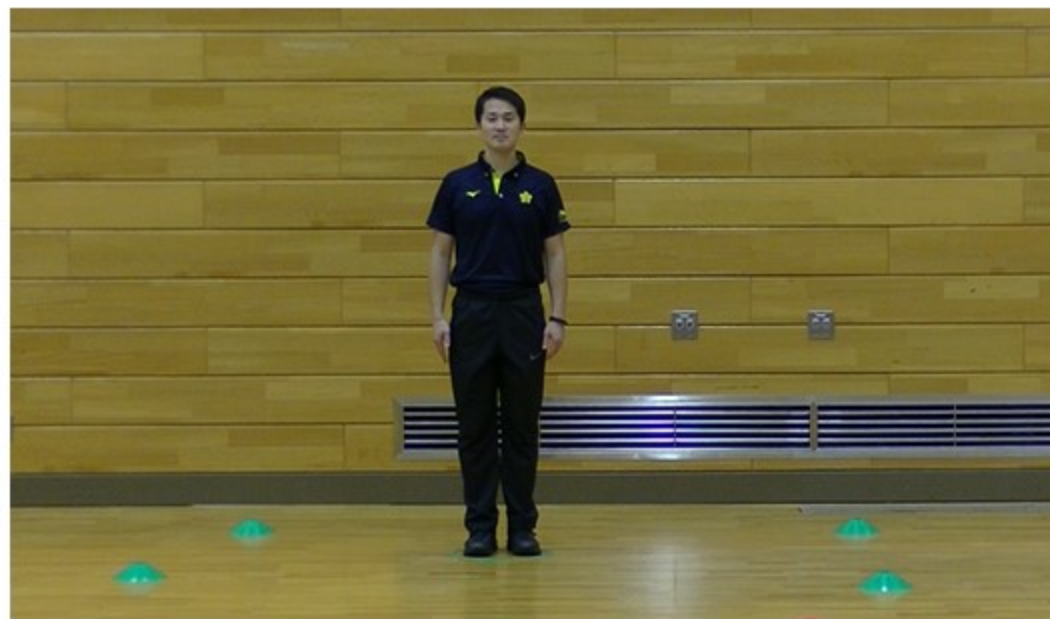
後ろから



難易度 高

【言うこと反対 やること一緒】

- ・ 指示役の指示と逆方向の言葉
- ・ 指示役の指示と同じ方向へ移動



【みんなでやってみよう】
（言うこと一緒 やること反対）

- ・ 楽しさを楽しもう！
 - ・ うまくいかなくても笑顔で！
- ※ 技能を評価するものではありません



- ・グループで円になる
- ・順番に1つの動き（ポーズでもOK）を足す
- ・途中で間違えたら、間違えた人から新たにスタート
- ・チームで何人分できるかにチャレンジ



ポイント

- ・子供たちの好きな曲を選びましょう。
- ・作戦タイムをとって、グループで並び順をいれかえさせてもいいですが、あらかじめ動き（ポーズ）を打ち合わせないようにしましょう。
- ・同じ動きを2回以上しないようにしましょう。

かけ算タッチ

用具を
使わずに

【2人組で】

- ・ 3の倍数では右足裏同士でタッチ
- ・ 5の倍数では左足裏同士でタッチ
- ・ 3と5の公倍数では両足裏同士でタッチ
- ・ 3と5の倍数以外は自分の足同士でタッチ



ポイント

- ・ 学習状況に応じて、「かけ算の3の段」等説明の言葉を工夫しましょう。
- ・ 1～15までできるようになったら、30までチャレンジさせたり、他の倍数でチャレンジもできます。
- ・ 2人の距離を保ちながら、関わり合うことが可能です。

【やってみよう】

- ・ 難しさを楽しもう！
- ・ **15は足裏ハイタッチ！**

※映像では靴を脱いでいますが、履いたままでもかまいません。



なべなべ底抜け

簡単な用具を
使って

- ・新聞を丸めた棒の両端を持つ
(新聞棒は1組に2本)
- ・向き合った状態 ⇒ 背中合わせ
- ・先生の声でタイミングを合わせる



ポイント

- ・新聞棒から手を離さずにやってみましょう。
- ・肩の可動域が狭く、痛みがあるような場合は、縄跳びを持つ等、用具を工夫しましょう。

縄跳びくぐり

簡単な用具を
使って

- 二人で向き合った状態から
 - ① 足を片方ずつ縄の外から内側へ入れる
 - ② 体を回して元の状態になる



ポイント

- 新聞棒から手を離さずにやってみましょう。
- 肩の可動域が狭く、痛みがあるような場合は、縄跳びを持つ等、用具を工夫しましょう。

2人組（片手・片足）で立つ ⇔ 座る

簡単な用具を
使って

- 二人で向き合った状態から
 - ① 右手同士で新聞棒を持つ
 - ② 左足で立つ
 - ③ ①②と逆の手足で



ポイント

- どちらかが一方的に新聞棒から手を離さすと、バランスを崩し危険です。無理せず両足をつく、声を掛け合う等お互いに配慮させましょう。
- 膝や足首を痛めているような場合は、曲げる角度を、痛みの出ない程度にしましょう。
- 立つ→お尻をつけずに座る→立つようにすると難易度が上がります。

つま先をつけて 立つ ⇔ 座る

簡単な用具を
使って

2人組で

立つ→座る
難易度 低



座る→立つ
難易度 中



3人組で

座る→立つ→座る
難易度 高



- ・3人以上で何人まで一緒にたちあがることのできるかチャレンジさせることもできます。
- ・手が滑る等、途中で手が離れるとお尻を強打する等の危険があります。用具や活動場所の安全を確認したり、ゆっくり座るよう促したりする等、安全面に注意をしましょう。