

⑥ 「奨励種目」実施案（例）

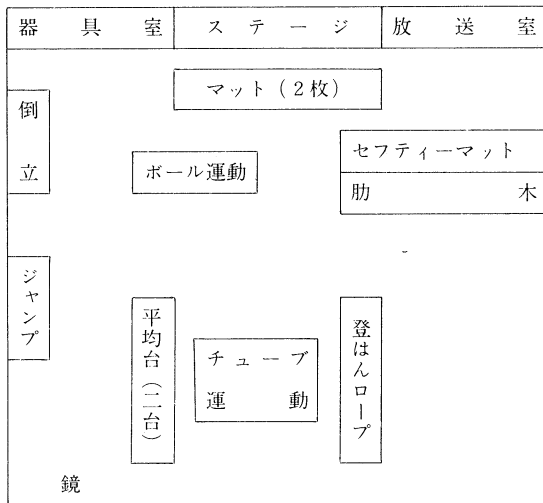
ア 体育館を使って

<1 年>

なわとび運動 (7分)

●一連の運動を音楽に合わせて一斉に行う。

用具を使った運動 (20分)



- マット 横転・左右開脚歩行
サイドジャンプ
- ジャンプ 自分の記録更新までがっばってやる。
- 平均台 小走りで渡る。腕立て横とび越し
- 倒立 壁面又は2人組による補助倒立
10秒間静止する。

肋木 とびおり
ボール運動 別紙種目の中から選択
登はんロープ ターザン・登り降り
チューブ運動 別紙種目の中から選択

◎肋木・ボール運動又は登はんロープ・チューブ運動のどちらかを選択し、2回で全部の種目が終われるようにする。

◎時間内に計画した種目が全部終わってしまった場合は、選択しなかった2種目をおこなう。

集合と反省 (3分)

- 用具をかたづけて集合する。
- 各班毎に反省を記録し、次週の計画立案に生かす。

その他 班編成 生活班 班長の指示で行動する。
実施する種目・順序はあらかじめ班内で話し合っ
て決めておく。
用具は、各クラス毎に分担して準備する。

- 1組 マット (2枚)
- 2組 平均台 (2台) ・ボール (10個) ・チューブ (10本)
- 3組 肋木の移動・セフティーマット・登はんロープ

イ クランドを使って
<2 年>

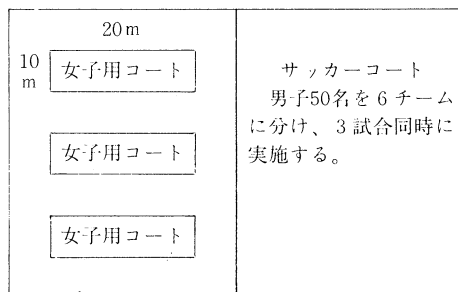
準備運動

- 軽い柔軟運動
- 小きざみ走
- もも上げ走
- ジョギング (200mトラック男子5周・女子4周)

男子サッカー
女子ミニサッカー

女子コートの大ささ、
危険性を考慮して古くな
ったバレーボールを使用
する。

実施場所



整理運動