自主学習のすすめ＜小学校　体育科（例）＞

**楽しく動いて体力アップ　～身近なものを用いて運動に親しもう～**



できるだけ広いスペースで行い、転倒したときにけがをしないよう、周囲に危険なものがないか確認してから行いましょう。

**だるま転がし**

【動きのポイント】

座って足の裏を合わせ、背中を付けて丸まりながら回転する。３回繰り返して元の位置に戻る。

【鍛えられる力】

①身体を丸める感覚　②回転感覚

身体を丸める感覚は、前転や後転の動きにつながります。

**タオルで引き相撲**

【用意するもの】

タオル　　※タオルがない場合は手押し相撲でもできます。

【動きのポイント】

２人で向かい合わせになり、相手の様子を見ながらタオルの端を引っ張り合う。

【鍛えられる力】

①バランス能力　②握力

自分の身体をコントロールしてバランス能力を高めます。

相手との駆け引きも楽しめます。

**ティッシュでキャッチ**

【用意するもの】

ティッシュペーパー

【動きのポイント】

・上から落としたティッシュペーパーの動きを見ながら、手や足でキャッチする。

・友達と向かい合わせになり、タイミングを考えて、互いのティッシュペーパーをキャッチする。

【鍛えられる力】  
①距離を測る能力　②状況判断能力

ティッシュペーパーの動きに素早く反応し、ボール運動の動きにつなげます。

**新聞紙オットセイ**

【用意するもの】

輪っかにした新聞紙

【動きのポイント】

・距離を考えながら輪っかを投げて、腕や足に通す。（1人または複数）

投げることを楽しむ経験により、ボール運動への関心を高めます。

【鍛えられる力】  
①距離を測る能力　②反応能力

休み時間や家庭で進んで運動に取り組めるよう、楽しい多様な活動を児童に紹介しましょう。

文部科学省スポーツ庁「子供の運動あそび応援サイト」の資料を参考にしてください。https://www.mext.go.jp/sports/b\_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa\_00012.html