

多様な動きをつくる運動

①

月 日

4年 組 名前 ()

めあて

安全に気を付けて、ボールやフープの運動をやってみよう。

○ 体づくり運動（多様な動きをつくる運動）とは・・・？

スポーツをしたり、健康な体をつくったりするために必要なたくさんの動きを身に付ける運動
今回は、ボールやフープを使った運動に取り組んでみましょう。

<ボールを使った運動>

ボールをうまくキャッチするにはどうすればいいかな？

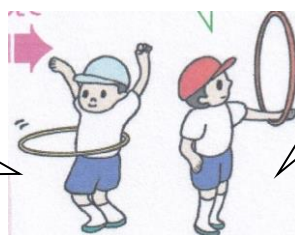


【運動の行い方の工夫】

上に投げてとる
手をたたいてからとる
1回転した後にとるなど

<フープを使った運動>

フープをうまく回すにはどうすればいいかな？



【運動の行い方の工夫】

うでで回す
こしで回すなど

フープをうまく回すにはどうすればいいかな？



【運動の行い方の工夫】

右に回す
左に回す

☆ 今日のふりかえり (よくできた：◎ できた：○ できなかった：△)

ボールやフープの運動をする時に、安全に楽しく行うことができましたか。

体育ひとこと日記（安全面で気を付けたことを書こう）

多様な動きをつくる運動 ②

月 日

4年 組 名前 ()

めあて

運動の行い方を工夫しながら、動きを高めよう。

<ボールを使った運動>

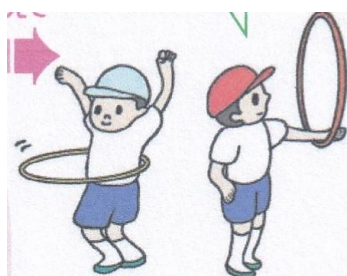
【基の動き】

【レベルアップ】

バランスをとりながら、投げ上げたボールをキャッチする。

<フープを使った運動>

【基の動き】



【レベルアップ】

フープを回しながら、決められたコースを歩く。



【レベルアップ】

フープを回転させ、フープの回りを1周まわってつかむ。

できるようになったら、運動の行い方を工夫して挑戦しよう

☆ 今日のふりかえり

(よくできた：◎ できた：○ できなかった：△)

ボールやフープの運動を工夫しながら、動きを高めることができましたか。

体育ひとこと日記 (ボールやフープの運動で、工夫したことを書こう)

多様な動きをつくる運動 ③

月 日

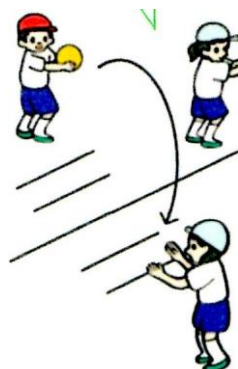
4年 組 名前 ()

めあて

ボールやフープを使った新しい運動の行い方を知り、やってみよう。

<ボールを使った運動>

ボールをうまくキャッチするにはどうすればいいかな？



【考えること】

投げる高さを変える
投げる位置（きょり）を変える
ワンバウンドさせてとるなど
運動の仕方を工夫してみよう。

<フープを使った運動>

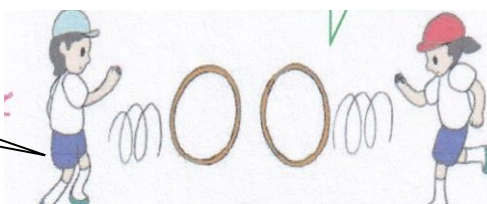
フープをうまく回すにはどうすればいいかな？
相手が回しているフープをつかむにはどうすればいいかな？



【考えること】

右に回す
左に回す
運動の仕方を工夫してみよう。

フープをうまく転がすにはどうすればいいかな？



【考えること】

交互に転がす
2人で同時に転がすなど
運動の仕方を工夫してみよう。

☆ 今日のふりかえり

（よくできた：◎ できた：○ できなかった：△）

新しいボールやフープの運動の行い方を知って、楽しく活動ができましたか。

体育ひとこと日記（ボールやフープを使った運動をやってみた感想を書こう）

多様な動きをつくる運動

④

月 日

4年 組 名前 ()

めあて

友達のよい動きを見て、運動のポイントを見付けよう。

<ボールを使った運動>

【基の動き】



【レベルアップ】

ボールを投げ上げ、相手の投げ上げたボールをキャッチする。

【考えること】

ボールをうまくキャッチしている人は、どんな動きをしているかな？

<フープを使った運動>

【基の動き】



【レベルアップ】

フープを回し、相手の回しているフラフープをキャッチする。

【考えること】

フープをうまく回している人は、どんな動きをしているかな？

☆ 今日のふりかえり (よくできた：◎ できた：○ できなかった：△)

友達のよい動きを見て、運動のポイントを見付けることができましたか。

体育ひとこと日記 (参考になった友達のよい動きについて書こう)

多様な動きをつくる運動

⑤

月 日

4年 組 名前 ()

めあて

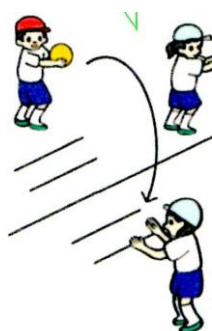
運動のポイントを意識しながら、ボールやフープが上手に使えるようになるろう。

<ボールを使った運動>



【レベルアップ】

バランスをとりながら、投げ上げたボールをキャッチする。



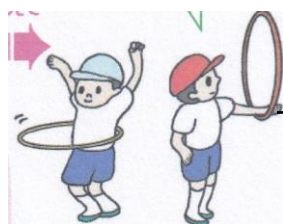
【レベルアップ】

ボールを投げ上げ、相手の投げ上げたボールをキャッチする。

【レベルアップ】

ボールをバウンドさせ相手のバウンドさせたボールをキャッチする。

<フープを使った運動>



【レベルアップ】

フープを回しながら、決められたコースを歩く。



【レベルアップ】

フープを回し、相手の回しているフラフープをキャッチする。

☆ 運動をする時に考えること

- ① うまいかない時は、友達からのアドバイスをもらおう。
- ② 学習したことを生かして、新たな動きを作ってみよう。

☆ 今日のふりかえり

(よくできた：◎ できた：○ できなかった：△)

前よりもボールを上手に使えるようになりましたか。

前よりもフープを上手に使えるようになりましたか。

体育ひとこと日記 (できるようになったことを中心に感想を書こう。)