

CONTENTS

目次

すべての子どもが必ずできる 体育の基本

はじめに 2

この本の使い方 3

No.01 速く走る 短距離走

- 1. 走ることを楽しもう 8
- 2. 全力でダッシュしてみよう 8
- 3. 最大スピードで走ってみよう 9
- 4. いろいろな動きを試してみよう 10
- 5. ペースを考えて走ってみよう 11
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 12

No.02 長く走る 長距離走

- 1. 正しく歩いてみよう 16
- 2. 気持ちよく走ってみよう 16
- 3. ペースを考えながら走ってみよう 17
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 18

No.03 高く跳ぶ 走り高跳び

- 1. 跳び上がってみよう 22
- 2. 助走から踏み切ってみよう 23
- 3. バーをクリアしてみよう 24
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 26

No.04 遠くへ跳ぶ 走り幅跳び

- 1. 踏み切ること慣れよう 30
- 2. 踏み切り前のリズムアップを身に付けよう 31
- 3. 必要な力を身に付けよう 32
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 33

No.05 前や後ろへ回る 前回り

- 1. 前後にゆれてみよう 38
- 2. いろいろな動きから回ってみよう 38
- 3. いろいろな場所で回ってみよう 38
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 39

No.06 前や後ろへ回る 後ろ回り

- 1. 前後にゆれてみよう 42
- 2. 回りやすい場所で回ってみよう 42
- 3. 動きを発展させてみよう 42
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 43

No.07 逆立ちになる 1. 壁逆立ち

- 1. 逆立ちに必要な感覚を身に付けよう 46
- 2. やさしいステップで 48
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 49

2. 側方倒立回転

- 1. 逆立ちで側方倒立回転に必要な感覚を身に付けよう 52
- 2. やさしいステップで 53
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 55

No.08 鉄棒に上がる 逆上がり

- 1. 逆さ感覚を身に付けよう 58
- 2. 必要な力を身に付けよう 59
- 3. 小さな段階を踏んで練習しよう 61
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 61

No.09 鉄棒を回る ひざかけ後ろ回り

- 1. 回る感覚を身に付けよう 66
- 2. 親子でいっしょに練習しよう 67
- 3. こんな技にも挑戦しよう 68
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 69

No.10 跳び箱を跳ぶ 1. 開脚跳び

- 1. やさしい運動で基礎的な感覚を身に付けよう 74
- 2. 小さな段階を踏んで挑戦しよう 76
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 77

2. 台上前転

- 1. マットで大きな前転ができるようになろう 80
- 2. 跳び箱の上で前転しよう 80
- 3. やさしい場所で台上前転に挑戦しよう 81
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 81

No.11 水にはいる 水慣れ・浮く・もぐる

- 1. 水に慣れよう 84
- 2. 楽しく浮いてみよう 85
- 3. 自由にもぐってみよう 87
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 89

No.12 泳ぐ クロール

- 1. ストリームライン姿勢を身に付けよう 92
- 2. 水をたぐらえて進んでみよう 93
- 3. 呼吸をしながら泳いでみよう 95
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 96

No.13 泳ぐ 平泳ぎ

- 1. 平泳ぎの足のキックをマスターしよう 100
- 2. 腕のかきと呼吸を練習しよう 101
- 3. 腕と足のタイミングを合わせて泳いでみよう 103
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 104

No.14 投げる ボールを投げる

- 1. 投げる要素のある遊びを楽しもう 108
- 2. 投げる前の準備動作を身に付けよう 108
- 3. 投げる方向を安定させよう 109
- 4. 力強い投げ動作を身に付けよう 110
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 112

No.15 打つ ボールを打つ

- 1. 手で打つ 116
- 2. 止まったボールを打つ 117
- 3. 投げられたボールを打つ 120
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 121

No.16 受ける ボールを受ける(捕る)

- 1. ボールを受ける・捕る 124
- 2. 移動しながらボールを受ける・捕る 126
- 3. ボールを捕って投げる 127
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 127

No.17 なわを跳ぶ(短なわ) 二重跳び

- 1. なわ回しに慣れよう 130
- 2. 二重跳びに挑戦 132
- なわ選びやなわの使い方 133
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 134

No.18 なわを跳ぶ(長なわ) 8の字跳び

- 1. 長なわ跳びに慣れよう 138
- 2. 回っているなわに入ってみよう 139
- 3. 8の字跳びに挑戦しよう 140
- 4. いろいろな8の字跳びに挑戦しよう 141
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 142

No.19 遊具で遊ぶ 遊具で遊ぶ

- 1. 遊具で遊ぼう 146
- 2. 遊具でこんな技をやってみよう 148
- 3. 遊具を使ってみんなで遊ぼう 150
- ◆よくあるつまずきと解決の方法◆ 151

No.20 一輪車に乗る 一輪車

- 1. 補助をつけて一輪車に乗り、前進してみよう 154
- 2. 補助なしで前へ進む練習をしてみよう 155
- 3. 補助なしで一輪車に乗って、進んでみよう 156
- 4. いろいろな進み方・乗り方に挑戦しよう 157
- 5. いろいろなチャレンジ! 158
- 一輪車を楽しむために 159