

## 準備運動 展開例Ⅰ (低学年・屋内)

		＜集合・健康観察・あいさつ＞
運 動 メ ニ ュ ー	◇準備体操	○ジャンプ（高く×４・床に×４・半回転×４）
	ストレッチ	○膝屈伸   ○伸脚（浅・深）   ○手首・足首回し
	◇感覚づくり運動	○スキップ（２０Ｍ）
	（リズムカル	○ケンケン走（右足１０Ｍ・左足１０Ｍ）
	な動き）	○かに走り（サイドステップ）（１０Ｍで向き変え）
		○全力走（１０Ｍ）
		＜長座から・うつ伏せから＞
		○バック走から前向き
		○犬走り（１０Ｍ）                      *残り１０Ｍはジョック
	（腕支持感覚）	○うさぎ跳び（１０Ｍ）                      //
	○くも（後）歩き（１０Ｍ）                      //	
	○アザラシ歩き（１０Ｍ）                      //	
	○かえるの足うち（１回×５）	
（逆さ感覚）	○倒立（壁で）	
（投感覚）	○お手玉投げ（ゲーム形式で楽しく）	
主 運 動		

## 準備運動 展開例Ⅱ (低学年・屋外)

		＜集合・健康観察・あいさつ＞
運 動 メ ニ ュ ー	◇準備体操	○ジャンプ
	ストレッチ	○膝屈伸   ○伸脚（浅・深）   ○体前後屈
	◇感覚づくり運動	○ジャンプ（高く）
	（リズムカル	○ジャンプ（小さく）
	な動き）	○スキップ（20M）
		○ケンケン走（右足10M・左足10M）
		○かに走り（サイドステップ）（10Mで向き変え）
		○全力走（20M）
		○バック走（10Mから前向きに走る）
	（腕支持感覚）	○くも（後）歩き（10Mで前向きに走る）
	○かえるの足うち（1回×5）	
（投感覚）	○お手玉投げ（ゲーム形式で楽しく）	
（バランス感覚）	○鉄棒・ぶたのまるやき（5秒）	
	○鉄棒・ふとんほし（5秒）	
主 運 動		

## 準備運動 展開例Ⅲ (中学年・屋内)

		＜集合・健康観察・あいさつ＞
運 動 メ ニ ュ ー	<p>◇準備体操</p> <p style="padding-left: 20px;">ストレッチ</p> <p>◇感覚づくり運動</p> <p style="padding-left: 20px;">(リズムカル な動き)</p> <p style="padding-left: 20px;">(腕支持感覚)</p> <p style="padding-left: 20px;">(リズムカル )</p> <p style="padding-left: 20px;">(投感覚)</p> <p style="padding-left: 20px;">(逆さ感覚)</p>	<p>◇あいさつの後、ジャンプで広がる</p> <p>○ジャンプ (高く・半回転・一回転)</p> <p>○4方向ジャンプ (前→後→右→左)</p> <p>○膝屈伸 ○伸脚 (浅・深) ○手首・足首回し</p> <p>○アキレス腱伸ばし ○ストレッチ (肩・腰)</p> <p>○体側屈 (二人組で) ○体前後屈 (二人組で)</p> <p>○スキップ (15M)</p> <p>○カンガルー (両足跳び) (15Mで向き変え)</p> <p>○バック走 (15M)</p> <p>○犬走り (15M)</p> <p>○うさぎ跳び (15M)</p> <p>○くも (後) 歩き (15M)</p> <p>○アザラシ歩き (8M)</p> <p>○かえるの足うち (3回) →ダッシュ (15M)</p> <p>○クロスステップ (15M往復)</p> <p>○ボール壁当て</p> <p>○倒立 (壁で)</p>
		主 運 動

## 準備運動 展開例Ⅳ (中学年・屋外)

		＜集合・健康観察・あいさつ＞
運 動 メ ニ ュ ー	◇準備体操 ストレッチ	◇あいさつの後、ジャンプで広がる ○膝屈伸 ○伸脚（浅・深）○手首・足首回し ○アキレス腱延ばし ○肩のストレッチ ○体側屈（二人組で） ○体前後屈（二人組で）
	◇感覚づくり運動 （リズムカル な動き） （腕支持感覚） （逆さ感覚） （投感覚）	○その場でジャンプ&一回転 ○スキップ（15M） ○カンガルー（行き両足/帰り片足）（15M） ○バック走（15M） ○かに走り（15M） ○くも（前）歩き（10M） ○かえるの足うち（3回）→ダッシュ（15M） ○クロスステップ（15M） ○ボール投げ上げ（3回）→ボールスロー ○鉄棒で腕支持→つばめ→前回り下り
<h1>主 運 動</h1>		

## 準備運動 展開例Ⅴ (高学年・屋内)

		＜集合・健康観察・あいさつ＞
運 動 メ ニ ュ ー	◇準備体操 ストレッチ	○ジャンプ（リラックス）○ジャンプ（一回転） ○膝屈伸 ○伸脚（浅・深）○手首・足首回し ○アキレス腱延ばし ○肩のストレッチ○体側屈 ○体前後屈 ○体回旋 ○腕回し
	◇感覚づくり運動 （リズムカル な動き）	○スキップ（15M） ○サイドステップ（15往復） ○クロスステップ（15M往復） ○足ぶみ・ダッシュ（15M） ○レディー・ダッシュ（15M）
	（腕支持感覚）	○うさぎ跳び（15M） ○くも（前・後）歩き（各15M） ○アザラシ歩き（10M）
	（逆さ感覚）	○倒立 ○かえるの足うち（1回・2回・3回）
	（投感覚）	○キャッチボール（ペアで10M・15M）
	<h1>主 運 動</h1>	

## 準備運動 展開例Ⅵ (高学年・屋外)

		＜集合・健康観察・あいさつ＞
運 動 メ ニ ュ ー	◇準備体操 ストレッチ	◇ジャンプで広がる ○膝屈伸 ○伸脚（浅・深）○手首・足首回し ○アキレス腱延ばし・腕 ○体側屈 ○体前後屈 ○腕回し
	◇感覚づくり運動 （リズムカル） （逆さ感覚）	○回転跳び（1・2・3で1回転） ○かえる倒立 ○かえるの足うち
	（リズムカル な動き）	○スキップ（20M往）→ダッシュ（20M復） ○サイドステップ（20M往復） ○クロスステップ（20M往復）
	（腕支持感覚）	○バック走（20M往）→全力走（20M復）
	（投感覚）	○うさぎ跳び（10M）→くも歩き（10M）
	（逆さ感覚）	○キャッチボール（ペアで10M・15M） ○ふとん干し（とび上がりから）
	（バランス感覚）	○前回り下り（とび上がり・逆上がりから）
	<h1>主 運 動</h1>	