

マット・とびほこあそび

1 ころがってあそぼう

① ゴロゴロころがろ



右にも左にもゴロゴロ転がって楽しもう！布団の上でもやってみよう！

② とんがりぼうしでゴロゴロ

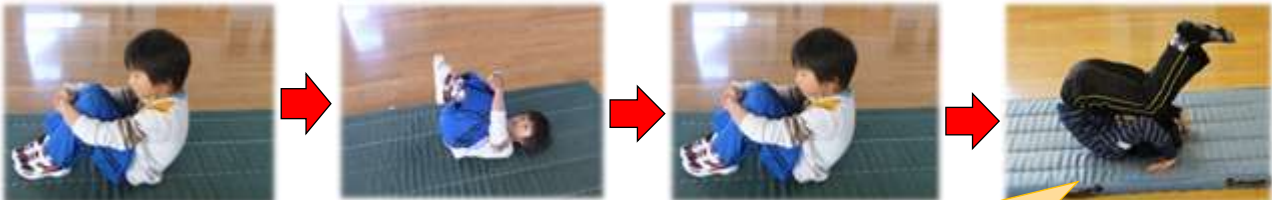


手をそろえて、
体をピンと伸ば
して転がろう



まっすぐ転が
ろう！

③ ゆりかごでユラユラ



手の平をしっか
り着けよう！

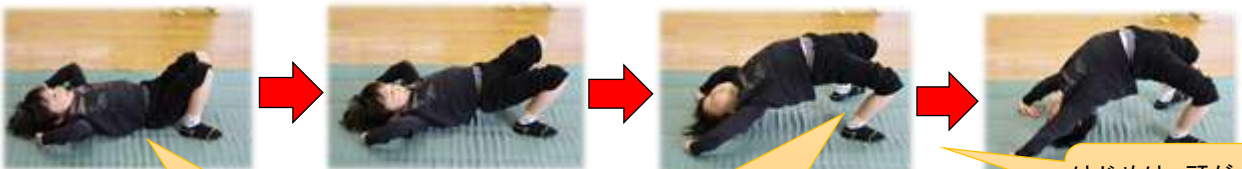
④ ゆりかごからジャンプ



手を着かずに立ってみよう！

立てたらジャンプしてみよう！

⑤ ブリッジ



寝てからするよ

手は「ペア」でしっかり支えるよ

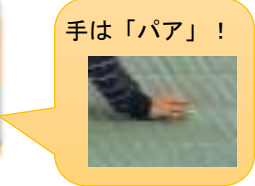
はじめは、頭がつい
てもいいよ！

2 どうぶつあそび

① オットセイあるき



手だけで進んでみよう！



② ワニあるき



足も体も使って、進んでみよう！できるようになったら、体をつけないでやってみよう！

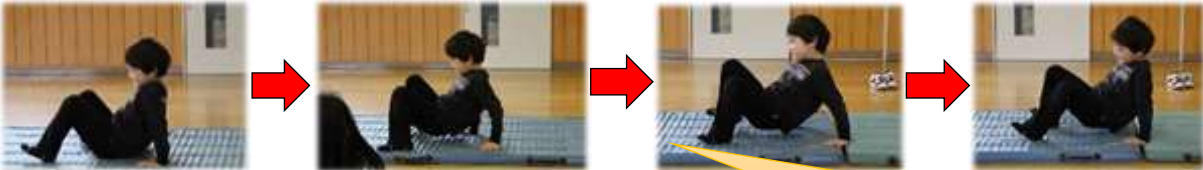
③ クマあるき



大きくゆっくり歩いたり、早く歩いたりしてみよう！

手の平をしっかりついて！

④ クモあるき



手と足でバランスをとりながら進んでみよう！

おしりをつけないでやってみよう！

⑤ しんかゲーム

例：ヘビ→イヌ→サル→人間

- ◎じゃんけんに勝ったたびに進化していきます。最初は全員ヘビです。
 - 1 ヘビのようにはいずりまわって、誰かとジャンケンをします。
 - 2 勝った人はイヌに進化します。負けた人はヘビのまま、他のヘビを探しに行きます。
 - 3 イヌ歩きをしながら、他のイヌとジャンケンをします。
 - 4 ジャンケンに勝ったイヌはサルに進化します。今度は他のサルとジャンケンです。
 - 5 ジャンケンに勝ったサルは人間になります。
 - 6 人間になったら終わりです。最後まで進化できなかった人は負けです。
- ※ 動物の組み合わせは、いろいろなパターンがあるので、考えてみましょう。



3 はねるどうぶつ あそび

① カエルとび



高く跳ぼう！

両手両足で、上手に着地しよう！

② ウサギとび



足を開いてやってみよう



足を閉じてやってみよう

③ はこをとびこえよう



遠くに手を着き、体をしっかり支えよう

お尻を高く上げよう

④ カエルのあしたたき



体をしっかり支えよう

お尻を高く上げよう

足で何回たたけるか、競ってみよう！

⑤ でんぐりがえり



手を「パ」にして耳の横

体をしっかり支えて

まっすぐ転がろう！

4 ジャンプあそび

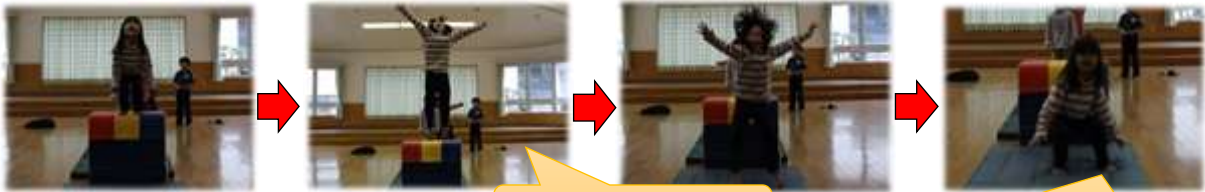
① じょうずにちやくち



最初は、跳ばずに降りるだけ

ひざを柔らかく曲げて着地をしよう

② てんじょうにタッチ！



高く跳んでみよう！

着地は、ひざを曲げて！

③ とおくへジャンプ！



遠くに跳んでみよう！

手を着いてもいいよ。上手に着地しよう！

④ スタージャンプ！



両手両足を大きく開いて！

⑤ とんであそぼう！



いろいろな跳び方で、楽しもう！上手に着地ができるようにしましょう！

5 とびばこであそぼう

① うまのりをしよう



初めは、走らないでやろう

じょうずに乗ってみよう！

② うまのりいどう



跳び箱に乗って、進んでみよう！

③ バランスのり



大きく足を開いて、体を少し前
に向けよう！



長く支えられるかな？
友だちと競ってみよう！

④ はしってうまのり



走って、乗ってみよう！

手をしっかり着いて
ゆっくり乗ろう

⑤ どんどんとんでみよう！



アドバイス

- ◎ 跳び箱の前の方に手を着こう
- ◎ 強く手を着こう