

## 2

## サンショウウオの

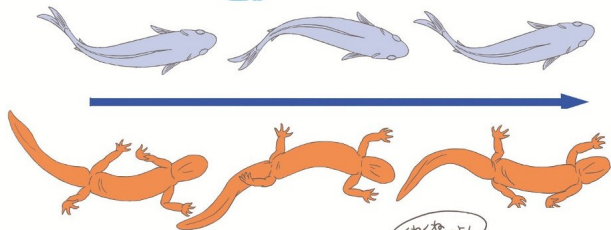
## ハイハイをまねして歩こう 幼・低

## 1. イモリやサンショウウオは、はじめて4本のあしをもち、水中でも陸上でも生活できる両せい類だ



▶両せい類は、みじかい4本のあしが胴体(体幹)からま横に出ているので、あしだけで体を地面からもちあげて歩くことができない。

▶両せい類は水辺にすんでいて、みじかい4本のあしを川底につけて、体(体幹)をくねらせながら、歩いたりおよいだりする。



▶両せい類の歩き方は、魚のおよぎ方のとくちょうをうけついでいる。



## 2. 両せい類のまねをしてハイハイをしてみよう!

①はらばいになって、手足をゆったりとのばす。



②からだをくねらせながら、左足を前にはこび、親指を床につける。



③右足(親指)で床をおして、からだをのぼしながら、左手を前にのばす。

④同時に、からだを反対がわにくねらせて、右足を前にはこび、親指を床につける。

⑤右足(親指)で床をおして、からだをのぼしながら、右手を前にのばす。



⑥同時に、からだを反対がわにくねらせて、左足を前にはこぶ。

①から⑥をくりかえして、からだを波うつようにくねらせながら、すすんでいく。



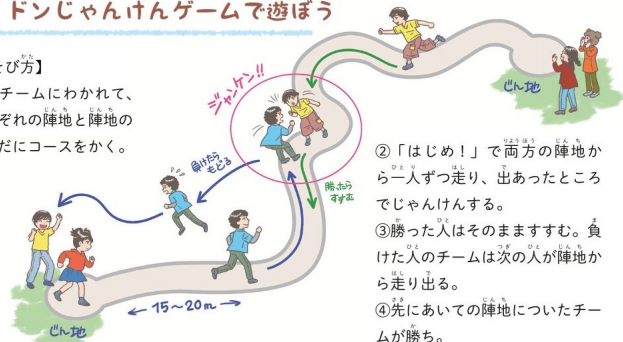
両せい類のあしと胴体(体幹)の動きの関係は、はちゅう類、ほにゅう類、サル、そしてわたしたちの手足と全身の動きの関係の基本としてうけつがれているのだ。

# 9 うまく・はやく走れるようになろう① 曲がりくねった走路を上手に走ろう 中

## 1. ドンじゃんけんゲームで遊ぼう

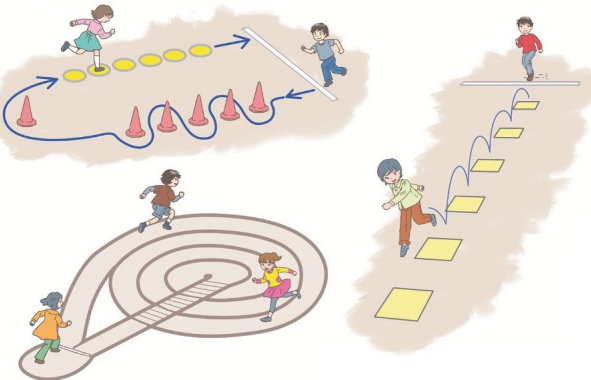
### 【あそび方】

① 2チームにわかれて、それぞれの陣地と陣地のあいだにコースをかく。



- ② 「はじめ！」で両方の陣地から一人ずつ走り、出あったところでじゃんけんする。
- ③ 勝った人はそのまま進む。負けた人のチームは次の人が陣地から走り出る。
- ④ 先にあいての陣地についたチームが勝ち。

## 2. 曲がりくねった道、しょうがい物のある道を走ってみよう



## 3. ぐねぐね走をやろう

急なカーブ、ゆるやかなカーブ、ループ（一回り）などのある「ぐねぐねコース」をつくる（コースのはばは40cmくらい）。



▲そのコースからはみ出さないようにして、じょうずに、できるだけはやく走る。

## 4. おいかっこをやろう

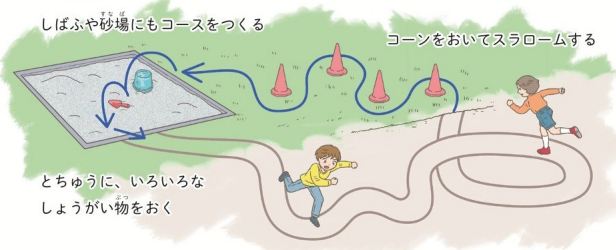
スタート地点に、2mぐらいはなれて立つ。前の人が走り出したら後ろの人がおいかける。1周するまでにげられるか、とちゅうでつかまるかのおいかっこをする。



## 5. ぐねぐねコースに変化をもたせてやってみよう

しばふや砂場にもコースをつくる

コースをおいてスラロームする



# 11 3だん高とび、ポーズ高とび 高

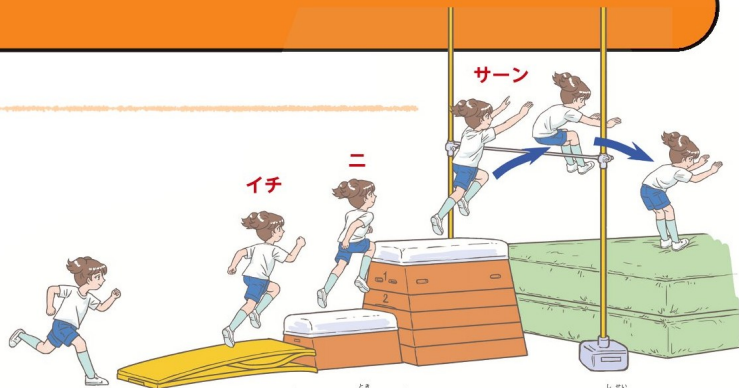
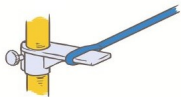
## 1. 3だん高とび

高とびは、自分の力ではそれほど高くとびあがれないので、「とんだ！」という感じがあじわえない。そこでまず、3だん高とびで、背の高さより高いところにとびあがっておいでくる楽しさをあじわおう。

### 【ポイント】

3だん高とびがうまくいくためのコツは、三つのだんをスピードを落とさないうでかあがることにある。そのためには、イチ・ニー・サーンというリズムをくずさないことがたいせつだ。

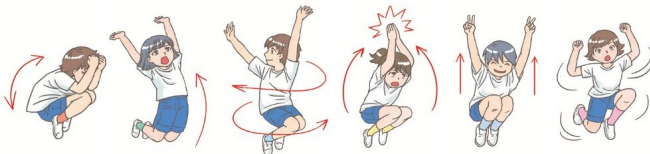
走り高とびの横木はぶつかるといたいで、カラーゴムをつかうとよい。また、ゴムにさわったらはずれるように、くふうしてとりつけよう。



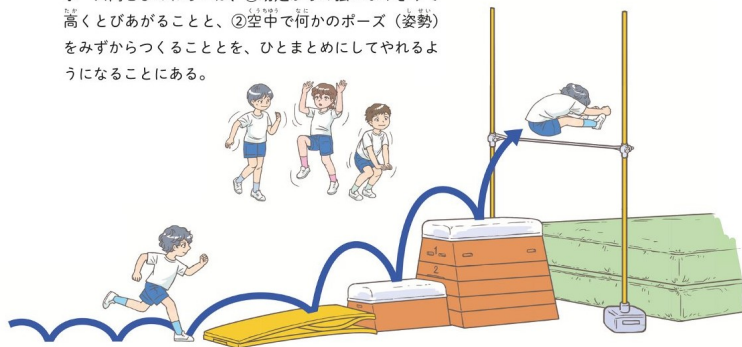
※ゴムをこえる時は、ゴムをひっかけてもよいから、むりな姿勢にならないで、両足をちぢめた姿勢でこえて、安全に着地しよう。

## 2. ポーズ高とび

バーをこえる時に、空中でいろいろなおもしろいポーズをつくってみよう。



ポーズ高とびのねらいは、①助走からの強いふみきりで高くとびあがることと、②空中で何かのポーズ（姿勢）をみずからつくることを、ひとまとめにしてやれるようになることにある。



### 【安全の注意】

空中でいろいろなポーズをとると、着地する時のからだのむきが不安定になる。マットに手先や足先から落ちるとケガをしやすいで、両足や胴体で着地するように気をつけよう。



## 1. だんボールとび

だんボール箱を横に二つ、三つ、四つ……とならべる。だんボールがいくつならんだところをとぶかきめて、その列にならんでとぼう。



## あんぜんな着地のしかた



だんボールをとびこえて走った時は、片足での着地だね。こんどは、だんボールをいくつもとびこえるので、両足で着地しよう。



また、着地の時には、ひざをやわらかくつかってあんぜんに着地しよう。どうやったらうまくいくか、いろいろやってみながら考えよう。

## 2. だんボールとびから川とびへ

すな場に、だんボール箱いくつか分かるように、ゴムひもをはろう。箱いくつかのところをとるか、いろいろなところにチャレンジしよう！



※着地した足でふんでゴムが動かないように、ゴムは、すな場のわきの土にクギ（バク）でとめておこう。

## ふみきりと着地のルール



①とんだ足（ふみきり足）がすな場に入ってしまったらしっばい。



②着地した足がゴムをふんでしまったら、そのゴムの一つ手前までとべたことにする。

※①②は川に「ドボン」と落ちてしまうことになるから。

