

## 教具紹介(ボール運動)

### ★グリーンフェンスネット (ホームセンターで購入) 縦1m×横50m 1ロール¥4500

1・2年:ながればしゲーム 3・4年:フローボール  
5年:キャッチバレーボール 6年:ソフトバレーボール

- ・安価で購入できる。 ・50mと長く、全コート分作製できる。
  - ・設置が簡単。(ピンと張れるのも魅力) ・高さ調整が可能。
- ※上下と両サイドにロープを通すと、よりピンとはれます!



中学年用の高さ



低・高学年用の高さ

### ★グリーンシート (ホームセンターで購入) 縦1m×横1m ¥1000程度

3・4年:セストボール 5・6年:シートバスケットボール

- ・1枚1000円と高めだが、ゴムのため長く使用できる。
- ・上でドリブルをしてもプレイに影響は全くない。
- ・運度が苦手な児童に活躍できる機会を設けることができる。



フリースhoot  
ゾーンとして使用!



## ★コートロープ (ホームセンターで購入)



耐久性を考えるとトラロープよりも、ポリロープがおすすめです！  
(値段の違いはありますが・・・)

### 全学年で使用

- ・石灰でコートを作る負担をなくすことができる。
- ・朝の時間や放課後に簡単に準備・片づけができる。  
※ロープの隅にチューブをくりつけ伸縮できるようにし、運動場に杭を打ちつけ、チューブを縛って固定する。

## ★体育 Box



キャラクターのイラストを貼り付けると補強もでき、子ども達も喜びます！

### 投げる・ける運動、ジグザグ走等

### 主に低学年で使用

- ・コピー用紙の箱で作れるため無料。

※低学年の授業では箱を使った運動が多い。体育主任で箱を補強(ガムテープ使用)・保管し、いつでも使えるようにする。

## ★得点板 (土台は百均で購入)



### 全学年で使用

- ・小さく軽量のため簡単に準備ができる。
- ・片付けの際スペースをとらない。
- ・外の授業でも使用できる。
- ・位分けをしていないので、めくる際に間違えることがない。
- ・事前にチームのカラーを決めておけば、どこをめくれば良いか混乱せずに済む。

## ★サークル棒

的当てゲーム、ドーナツサッカー、玉入れ **低学年で使用**

- ・簡単に円が作れて便利。 ・色々な運動に対応。
- ・児童の実態に合わせて円の大きさを変えられる。

※低学年運動では、使用機会が多いです。

こんな道具があると便利だよ！と教えてもらいました。

棒は長い方が体に負担が少ない！



50cmごとに印をつける！



## ★運搬用ネット(ホームセンターで購入)¥500程度



**全学年で使用**

- ・ボールをはじめ、軽量の教具を一度に運ぶことができる。(外の運動でも重宝)
- ・すぐに集められるので、活動後の片付けが楽!
- ・まとめておけるので、ボールが転がるの防げる。

## ★新聞紙ボール



サッカーボールタイプ

**全学年で使用**

- ・当たっても痛くない。
  - ・はねすぎず、とびすぎないため、ボール操作がしやすい。
- ※丸めた新聞紙を買い物袋で包み防水すると良い!



野球ボールタイプ

## ★塩ビパイプゴール



グリッドサッカー、ラインサッカー  
中・高学年で使用

・塩ビパイプにネットを結束バンドで取  
付けて作製。

※大きめに作製した方が高いボールを  
蹴れてお薦め!

## ★的当て板

的当てあそび、ラケットベースボール、ティーボール  
全学年で使用

※プラスチックダンボールに、A3サイズ×4の的をブッカシールで貼り付  
ける。アルミ製のカラビナで取り付けるとしっかり固定できる。



## 教具紹介(陸上運動)

### ★ポール (ホームセンターで購入)

高跳び練習、サーキット運動 **全学年で使用**

・ゴムの位置を上下するだけで簡単に高さの調整ができる。(85cm程度まで)



テプラで目盛り(高さ)をはると、調整しやすく便利!

### ★ハードルの補修(ホームセンターで購入)

ハードル走 **中・高学年で使用**

・安価で購入。・当たっても痛くないため恐怖心を和らげる。

※板が破損して使えなくなったハードルを塩ビパイプと養生ミラストティックを取り付け、ガムテープで固定しリメイク。



接続部は、ハンドクリップを使用する。クッションラバーを巻いて隙間を調整。



古くなったハードルに色を塗るだけでも変わります!



## ★高跳びポール(ホームセンターで購入)



### 高跳び 全学年で使用

- ・安価で購入。 ・調整が簡単。
- ※のぼりポールに目盛り(高さ)をつけると、高さの調整がしやすく便利。バーの代わりは、ゴム紐で代用。

クリップにガムテープを貼って危険防止!



結束バンドにクリップをはさむだけ!



## 教具紹介(器械運動)

### ★滑り止めマット(百均で購入)



### マット運動、体づくり運動

#### 全学年で使用

- ・頭倒立の練習で頭部の痛みを和らげる。
- ・ペアやグループで引っ張り合ってバランス崩しをする。
- ・ボールを乗せてボール運びをする。
- ・束ねて投の運動の練習をする等。
- ※長めのサイズがおすすめ!



## ★跳び箱ペインティング



跳び箱あそび、跳び箱運動

- ・跳び箱の片付けがスムーズにできる。
- ※可愛くてモチベーションアップ?

## ★手作り回転棒 (ホームセンターで購入)



鉄棒あそび、鉄棒運動 全学年で使用

- ・回転系の痛みを軽減。
- ・安価で作成できる。
- ※養生ミラストイックに防水テープを巻くだけ



## ★ラバーシート (ホームセンターで購入) ¥3000 程度



通常の安全マットだ  
¥20000 以上します。

鉄棒あそび、鉄棒運動 全学年で使用

- ・落下時のけがの防止。
- ・比較的安価で購入可。
- ※放置しておくと損傷するので、授業後もしくは  
単元終了後は片付けを!



## 教具紹介(体づくり運動)

### ★リズムジャンプライン (ホームセンターで購入)

体ほぐし運動(平均台)、リズムジャンプ、サーキット運動  
4面ドッジボールのしきり **全学年で使用**  
※養生ミラストイック2・3本をガムテープで繋げて使用。



### ★リバーシ (ホームセンターで購入)

体づくり運動 **全学年で使用**

- ・薄い板(1枚10円)の表・裏に色(赤・黄)を塗る。
- ・板を広範囲に並べ、2チームに分かれ時間内に多くひっくり返したチームが勝ちとなるゲームをする。



### ★養生マット棒 (ホームセンターで購入)

体づくり運動 **全学年で使用**

- ・新聞紙棒の代わりに使用
- ※柔らかい素材のため曲がっても元に戻るため、何度でも使用できる。丸めてガムテープでとめるだけ!





## 教具紹介(その他)

### ★外用掲示板



めあてや運動のポイントなどを掲示し、外で行う運動でも確認できるようにする。塩ビパイプにネットを結束バンドでつけたシンプルなもの。風の影響を受けにくいようネットにしたり、強度を考慮してパイプの太さを工夫したりする。

外の授業でもめあてを掲示したり、動きのポイントを掲示したりする等、環境を充実させることが必要です！



### ★BGMの活用

Bluetooth スピーカーや CD デッキを使用し、音楽に合わせて準備運動をしたり、アップテンポのBGMを流したりして、楽しく運動する雰囲気を作る。



CDデッキにトラックを明記すると使用する音楽がわかり、便利！

### ★ビブスかけ

体育の時間では、チームを区別するためにビブスを着用する。しかし、片付けや準備が手間である。

ビブスかけを準備すれば使用後の片付けは、個人で戻すだけで済む。また洗濯後は、かけて干しておくだけで、次の日すぐ使用することができる。

準備&片付けが簡単にでき、とても便利！



ビブスの色に合わせてカラーガムテープを貼っておくと、かける場所が目で見える！

# 教具紹介(お薦め備品)

備品を購入する際に、何を選べばよいか迷ったことはないですか？  
お薦めのものを紹介します。実用的で、体育授業の幅が広がります！



## ジャンボリングゴール



リングの大きさが広くシュートがとても入りやすいです。高さも調整できるので、幅広い学年で活用できます。

## 三角鉄棒



低・中・高に合わせて高さを変えられます。但し、固定はしっかりしてください！

## ハードル(EVA 素材)



当たっても痛くないため恐怖心を和らげます！  
「フレキシブルハードル」もいいですよ。

## 各種ボール(ソフトタイプ)



当たっても痛くないため恐怖心を和らげます！ネット型の運動では、ビニール製の軽いボールもお薦めです。

## 滑り止め付き軽量マット



マットは軽くて児童が持ち運びしやすいものを！場の設定がスムーズにできます。



値段は変わりますが、裏に滑り止めが付いているものがお薦めです！

# サーキットの紹介①(体育館)



真喜良小  
サーキット

## 反復横跳びの術

**反復横跳びを10回！  
姿勢を低くして挑戦じゃ！**

☆オレンジ線をまっすぐに0、右の黒い線を踏んで1、  
オレンジ線にもどって2、左の黒い線を踏んで3、  
オレンジ線にもどって4・・・うまく跳べられるかな？

**運動を素早く行う力が強くなるぞ！**



真喜良小  
サーキット

## 足ふみの術

**踏み台に足を乗せ、ももをあげながら  
すばやく10回足ふみをしよう！**

☆すばやく足ふみができているかな？  
☆せすしは、ピンとのびているかな？

**足の筋力が強くなり、速く走れるぞ！**



真喜良小  
サーキット

## リズムジャンプの術

**両足でジャンプしながら、リズム良く  
ジャンプロープをとびこすのじゃ！**

☆リズム良く、両足ジャンプができるかな？  
☆一歩一歩大きく、すばやくジャンプできるかな？

**リズム良く、体を動かしたり、すばやく動く力  
がつよくなるぞ！**



真喜良小  
サーキット

## 大またステップの術

**助走をつけて黄色ラインの間を大またで走ろう！  
ひざを曲げて、リズムカルに走れるかな？**

1・2年生→10歩    3・4年生→9歩  
5・6年生→8歩    歩数をどんどん減らしていこう！

**瞬発力がアップし、足が速くなるぞ！**



真喜良小  
サーキット

## 両足跳びの術

**両足で、びよんびよんとリズムカルに、  
ゴムひもをとびこえよう！**

☆ひしを曲げながら、タイミング良くうでを振りあげ  
てジャンプしているかな？

**ジャンプ力が高まり、速く走れるぞ！**





真喜良小  
サーキット

## 壁とう立の術

壁とう立、10秒に挑戦じゃ！  
逆壁とう立で、足を上げてもいいぞ！

- ☆ うでをしっかりと伸ばせるかな？
- ☆ 首を反らして、手より前を見れるかな？
- ☆ お尻に力を入れて、つま先を伸ばせるかな？



腕の力がつき、逆さ感覚で巧みに動けるぞ！



真喜良小  
サーキット

## ぶらさがりの術

登り棒に登ってぶらさがってみよう！  
足がつかない所まできたら、10秒  
数えるのじゃ！とびおりは、×じゃ

- ☆ 体をぶらぶらにぶらさがれるかな？
- ☆ 長くできる人は、15秒ぶらさがれるかな？



手の筋力とにぎる力が強くなるぞ！



真喜良小  
サーキット

## 壁ジャンプの術

自分の力に合ったラインを  
続けて10回タッチするのじゃ！

- ☆ リズミカルにジャンプできるかな？
- ☆ 片手でタッチできるかな？
- ☆ ひざを軽く曲げて着地できるかな？



足の筋力が強くなり、高く跳べるぞ！



真喜良小  
サーキット

## サイドステップの術

右向きに10回！ 左向きに10回！  
横向きに走るのじゃ！

- ☆ リズムよく、サイドステップができるかな？
- ☆ 一歩一歩を大きく、すばやく走れるかな？



ジャンプ力 運動を素早く行う力が強くなるぞ！

# サーキットの紹介②(運動場)



真喜良小  
サーキット

**ターザンの術**

**バランスをとりながら、ロープ遊びを楽しもう!**

☆両手でロープをしっかりつかみながら、いせあ  
いよくジャンプ、足は幅に揃せるのじょ!

☆付る力が強ければ、それだけ速くにジャンプ  
することができるのじょ!

☆脚に人がつかないで、確認して進ぼう。

ロープをのびる遊び方もあるぞ!

にできる方 うでの力 ける力が強くなるぞ!



真喜良小  
サーキット

**パワーうんていの術**

**はじめは一つずつ! なれたら一つとばして! しっかりとぎってリズミカルに進めるかな?**

少しずつ記録をのぼし、全部の尾をたおし  
ゴールを目指そう!

握力、手の力が強くなるぞ!



真喜良小  
サーキット

**バランスの術**

**バランスをとりながら、上手にわたってみよう!**

☆両手でささえながら、上手にすばやくのび  
ていこう!

☆チームを作り、友達と右と左にわかれて  
勝負をしよう。真ん中でジャンケンをする。  
負けたら次の人にバトンタッチ。

☆相手の場所先に走つづいたチームの勝ち!

バランスをとる方 あるびる力が強くなるぞ!



真喜良小  
サーキット

**ラダーステップの術**

**できるだけ速く足を動かそう!**

**リズミカルに足を動かせるかな?**

はじめはゆっくり、とんとんスピードを上げて  
挑戦してみよう!

瞬発力がアップし、足が速くなるぞ!



真喜良小  
サーキット

**タイヤ跳びの術**

**タイヤに両手を着いて、両足で跳んで  
タイヤを超えよう! 二つの列に挑戦だ!**

☆両手をしっかりタイヤに着けていますか?  
☆おしりがタイヤにつかないように両手で  
体を支えていますか?

跳び箱が上手に跳べるようになるぞ!



真喜良小  
サーキット

## しあわせの 幸福の鐘

バランスをとりながら、  
上手にのぼってみよう！

- 両手でつかみ、足をつかみながら、上手にのぼっていきなさい！
- 足裏とどろろがゆわくのが、練習！
- 先に足もやわらかくしておきなさい！

一歩一歩のぼって、鐘をひくと音がします！

にぎる力、うでの力が強くなるぞ！



真喜良小  
サーキット

## ぴょんタッチの術

足を曲げて、高くジャンプし、スポンジをタッチするのじゃ！

- スポンジをつかんだら、どっしりおきなさい！
- 毎日つづけると、ジャンプ力がつくぞ！
- 高さののどんとんちーレンジしてみよう！
- だれか高いものにタッチできるか、友達と勝負してみよう！

足の筋力が強くなり、ジャンプ力がつくぞ！



真喜良小  
サーキット

## けんぱ一名人

ケンケンやダー、パー、チョコキ（足交差）でリズムカルにとぼう！

ほしめはゆっくり、よく見て練習してみよう！

運動をすばやく行う力がつくぞ！

真喜良小  
サーキット

## 両足跳びの術

両足で、びよんびよんとリズムカルに、  
ゴムひもをとびこえよう！

- ひしを曲げながら、タイミング良くうでを振ってジャンプしているかな？

ジャンプ力が高まり、速く走れるぞ！



真喜良小  
サーキット

## レーザービームの術

ロープについたボタンを高く掲げ上げよう！

- 掲げるときは、足元におきなさい！
- 掲げるときは、足元におきなさい！
- ひしを曲げながら、足元におきなさい！
- サイドステップで、足元におきなさい！

ボールを速くに掲げる力が強くなるぞ！





真喜良小  
サーキット

## 鉄棒グルグルの術

前まわりおり・さか上がりに3回挑戦だ！  
まだできない人は、足を曲げて10秒鉄棒にぶらさがろう！着地はフワッとやさしく。  
強くふみ切って、鉄棒にこしを近づけていますか？  
まわるときに、手首を返していますか？



体を器用に動かす力が高まるぞ！



真喜良小  
サーキット

## つなわたいの術

はじめはゆっくりバランスをとりながら、進んでいこう！（上のつなはしっかりとにぎること）  
速くわたれるようになるかな？  
つなから落ちないように進む距離をのぼそう！



バランスをとる力と体全体の筋力が強くなるぞ！

真喜良小  
サーキット

## なわとびの術

びよんびよんリズムカルにとんで、なわとび練習をしよう！

- ☆なわに合わせてタイミング良くジャンプしてるかな？
- ☆二重跳びなど、むずかしい技にも挑戦してみよう。



リズム感、持久力、ジャンプ力が高まるぞ！



材料：15mmの合板（180×90）、スポンジゴム、接着剤（ホームセンターで購入）

### 作り方

- ①合板を150cmにカット（ホームセンターで有料でできる。）  
→長すぎると合板が割れる。短すぎると跳んでいるときに縄がひっかかる。
- ②スポンジゴムを9つにカットし、裏に接着する。  
※四隅には2つ重ねたものを置く。中央には1つ置き、台を高くする。