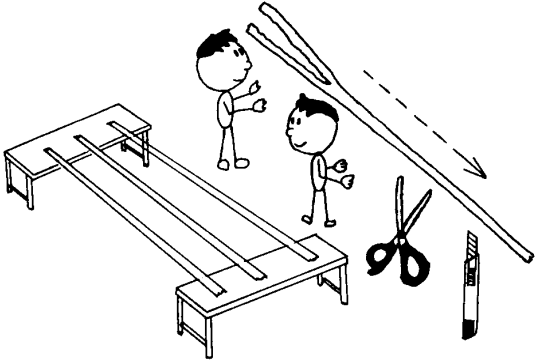
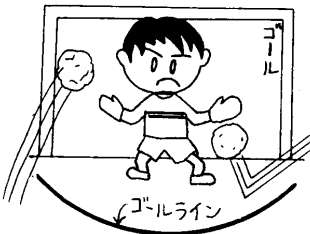
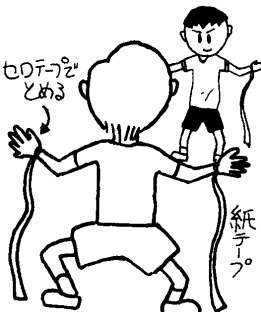
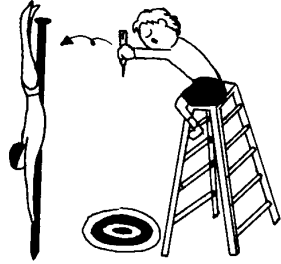


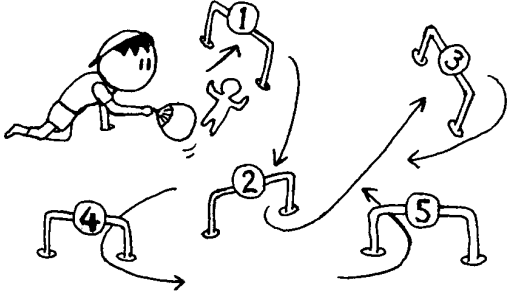
テーマ：体をうごかそう      ねらい：「体を作れ、体が元なり」を知る

時間	担当	項目・内容	準備品
	( )	1、集まってくる間 色々な運動の切りぬき（新聞・雑誌）を 展示しておく。来た人に、はってもらっ てもよい。	切りぬき （展示）
0 （5）	( )	2、開会 はじまりのことば （セレモニーの説明もする） セレモニー（お届け、天地書附など）	
5 （5）	( )	3、導入の話 ・今から約 2800 年前、オリンピックが始ま りました。それから 1000 年以上にわたり、 4 年ごとに開かれ、293 回で中止になりま した。これは、ギリシャでおこなわれ、 古代オリンピックと呼ばれています。戦 争中でも、戦争をやめて競技にあつまっ たそうです。 ・現在の近代オリンピックは 1896 年にはじ まっています。 ・今日は、水泳、ハンドボール、レスリン グ、とびこみ、マラソンの 5 種目に挑戦 してみましよう。 基本的に個人戦にしているが、グループ 対抗にしてもよい。	
10 （10）	( )	4、水泳（ゲーム） 2 つの間に、紙テープを人数分はってお く。紙テープの長さは、2 m ほどとするが、 年齢によりハンディをつけてもよい。 （例：低学年は－40cm、中学年は 20 cm） スタートの合図（フエなど）で、各人 まず、紙テープを 2 つにさいていく。次 の合図で、今度は後手でテープをさきつ づける。	机 2 紙テープ セロテープ

時間	担当	項目・内容	準備品
		<p>3番目の合図で、ハサミにかえてテープを切りつづけ、4番目の合図でカッターナイフにもちかえる。</p> <p>こうして早く全てを2つに切り裂いた人の勝ちとする。全員ゴールするまで続ける。</p> <p>切りそこなってちぎれてもよいものとする。</p> <p>机2つの間にはった紙テープをプールに見立て、また4つの切り方を、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、クロールの個人メドレーになぞらえて紹介するとよい。</p>  <p>人数によっては、予選、決勝に分けてもよい。紙テープに印をつけておいて、そこで切り方の変更を行ってもよい。ハンディを決めるための予備戦を行ってもよい。</p>	<p>ハサミ カッター フエ (音の出るもの)</p>
20 (10)	( )	<p>5、ハンドボール(工作)</p> <p>各人、古新聞を丸めてボールを作る。枚数は、2枚程度だが、多くても少なくても可能。セロテープ、ガムテープを使ってばらけないようにする。(紙ガムテープは重ね貼りができないので注意)なるべく、テープで止めるところが少なくなるように作るとよい。</p> <p>新聞ボールを、1人2～3個作る。</p>	<p>古新聞 セロテープ ガムテープ</p>

時間	担当	項目・内容	準備品
(10)		<p>6、ハンドボール(ゲーム)</p> <p>1人がゴールキーパーになり、ゴールを守る。他の人は、新聞ボールで、いっせいにアタックする。</p> <p>入らなかったボールの数が、そのキーパーの得点になる。キーパーを交代し、得点の多い人の勝ち。</p> <p>ゴールは、大きめのものを用意する。カーテン、ダンボール、ふすま等を工夫して作ると作りやすい。</p> <p>キーパーに近寄りすぎないようにゴールラインを決めるとよい。バウンドして入ってもゴール。</p> 	<p>ゴール (カーテン、ダンボールなど) ゴールライン (ビニールテープ)</p>
40 (10)	( )	<p>7、レスリング(ゲーム)</p> <p>各人の両手首に、紙テープを取りつける。長さは、1m程とするが、年齢によりハンディをつけてもよい。(例：低学年60cm、中学年80cmなど)</p> <p>スタートの合図で、他の人の紙テープを取るが、自分のは取られないようにする。終わりの合図があったら、取ったテープの長さを測り(ならべていく)長い人の勝ちとする。</p> <p>ただし、自分のテープを全て取られた人は、失格とするが、少しでも残っていればOKとする。</p> 	<p>紙テープ セロテープ</p>

時間	担当	項目・内容	準備品
		残りやすいように、ハサミで切り込みを入れさせてもよい。足や腰にテープをつけてもよい。	
50 (10)	( )	8、ティータイム お茶をいただいて小休止 昔あったおもしろい競技の紹介をする。(立ち高飛び、立ち幅跳び、綱引き60m潜水、芸術競技(建築、音楽、文学、絵画等))	お茶
60 (15)	( )	9、飛び込み(ゲーム) キャタツの上から、人形つきクギ(5寸ほど)をおとし、下のスチロール製のマットに立てる。  マットはダーツのようにし、得点別に区分けしておく。3体ほどおとし、高得点の人の勝ちとする。 人形は紙で作って、セロテープで貼り付ける。まっすぐ落ちるためのリード(羽根)の役をはたすので必要。10~20cmの紙テープをつけてもよい。	人形つき釘 スチロール製 マット キャタツ マジック (マット記入) セロテープ
75 (10)		10、マラソン(工作) 人形の紙型を作っておき、各人ハサミで切り取る。(原型をコピーし、コピー用紙で作ると早い) 各人、うちわで人形をあおいで行くのだが、走りやすい(あおいで動きやすい)ように人形に折り目やカーブをつけたりと工夫をさせる。	人形の型 ハサミ うちわ

時間	担当	項目・内容	準備品
	( )	スピードランナーの仕上がるまで研究させる。	
(10)		<p>11、マラソン(ゲーム)</p> <p>スタートの合図で、いっせいにスタートし、コース表示のゲートを次々にくぐって、ゴールに向かう。</p> <p>他の人形は、あおがないこと(といっても不可能ではあるが)早くゴールした人の勝ちとする。全員ゴールするまで行う。</p> <p>人数によっては、予選・決勝に分けるとよい。年齢によるハンディは、あまり必要ないが、コースを短くしてあげてもよい。</p> 	コース表示のゲート ゴールライン スタートライン
95 (10)	( )	<p>12、お話・表彰</p> <p>体を作ることが第一、健康が幸せの元であること。</p> <p>全員に、記念のメダルを授与。</p>	記念メダル
105 (5)  110	( )	<p>13、閉会</p> <p>セレモニー(お届け、天地書附など)</p> <p>おわりのことば</p>	