



姿勢 片足・しゃがむ・回転など	人数 友達と一緒に増やして	リズム 曲に合わせて
回数 何回連続で跳べるか	移動・方向 出入りの向きを変えて 前や後ろに跳まなから フーダッシュの字など	



6年 体育「体の動きを高める運動」長縄

お手玉を使ったり二人でボールを投げ合って跳んだりするなど、自分たちで工夫した動きを取り入れました。こうした工夫の視点は長縄以外の運動でも生かすことができることを学びました。協力しながら工夫を重ねることで、よりよい動きをつくり出す楽しさを味わうことができました。