

第2部

子どもの体力向上に向けた実践事例

体力向上をねらう実践事例

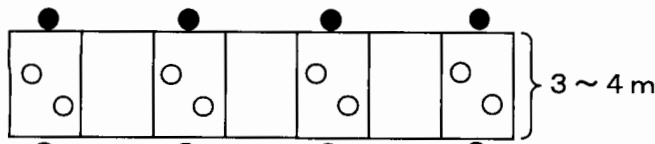
- [幼児、小学校1・2年生]
投げる力、敏捷性を高める 38
『はしごドッジ』
- [小学校3・4年生]
走る力を高める 40
『のびちぢみリレー』
- [小学校～]
瞬発力・持久力を高める 42
『長なわ跳びで、仲間とコミュニケーション』
- [小学校5・6年生]
筋力・敏捷性・持久力を高める 44
『柔らかさ・巧み・力強い・持続（体づくり運動）』
『ソフトバレーボール（ボール運動）』の抱き合わせ教材
- [中学校・高等学校]
動きを持続する運動・力強い動きを高める運動 46
- [中学校・高等学校]
楽しいリズムダンスで体力アップ！ 50

体力向上をねらう実践事例『はしごドッジ!』

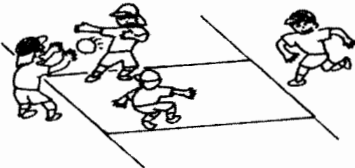
投げる力、敏捷性を高める

はしごドッジの紹介

●単元に入る前には、コートの図などを用いてルールの確認をしておく《グラウンド》



・二人一組でチームを決めておく 2~3m



※コートや試合時間などのルールについては、実態に応じて工夫する。

○ルール

- ・外野が内野に当てると1点
- ・内野は逃げる(捕る)
- ・試合時間2分程度とし、内外野の攻守を交代
- ・得点の多いチームが勝ち
- ・試合後、互いに右のコートに移動して、新たなチームと対戦する

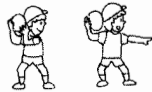
	当てた数(点數)
紅	2
白	4

白の勝ち

安全 ボールを使った運動では、手の指を突いてしまうけが多いので、入念にほぐしておく。

学習内容 はしごドッジボールゲーム

たくさん当てるよ!



1分×2(紅・白)=2分(1試合)
攻守交代・移動・あいさつ=1分
2分+1分=3分

上手に逃げるよ!



×3~4回

学習課題 どうしたらたくさん当てたり、上手に逃げたりできるかな?

たくさん当てるためには

強く
投げるよ

投げるときの足



捕ったら
すぐに

相手をよく見て



すばやく・すぐに

上手に逃げるためには

遠くに
逃げるよ

急いで反対に



ボールを
見るよ

逃げるときも見る

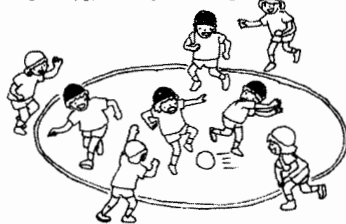


相手に向かって構える

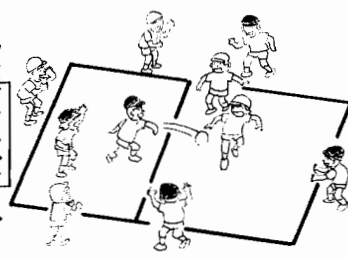
もっと当てたり、逃げたりできそう!

学習内容 みんなでボールゲームをしよう

円形ドッジボール

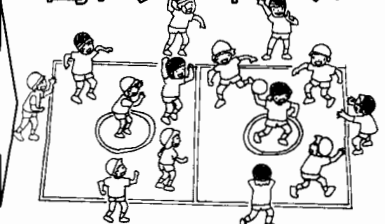


みんなドッジボールも



みんなドッジボールも

島ドッジボール



単元 1~2時間目

3~6時間目

どうして はしごドッジボール！？

○全員が「投げる・捕る・逃げる」をたくさんできる運動だから！

ドッジボールをしていて、一度もボールを投げない子や外野ですっと立ちすくんでいる子を見たことはありませんか？

➡ はしごドッジボールなら、みんなが同じくらい投げたり捕ったりできます！

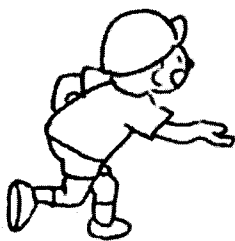
○たくさんの動きを身に付けることができる運動だから！

投力・走力・瞬発力・持久力・巧緻性・敏捷性などを高めることができる！もちろんみんなが、パワーアップ！

○狭いスペースでも、学年体育でも、みんなで運動できるから！

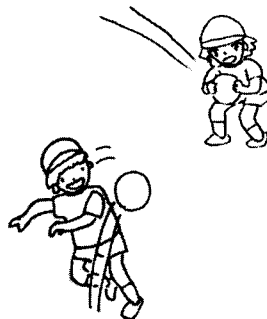
体育館でも、使い方を工夫すれば学年みんなでできます。

ポイント① 『変化をつけて 幅広く』 「転がし」はしごドッジボールで キャッチで1点ゲット！

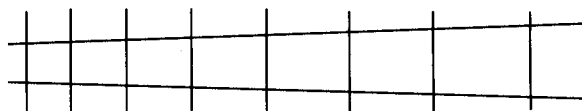


○投げる力が弱い子でも楽しめます。足以外の体に当たることがないので、安心してできます。これでも汗いっぱい！

○「ノーバウンドでキャッチしたら、内野も得点できる」というルールにすると、ボールを捕ろうとする意欲も高まってきます。



「はしご」の形が！



○「はしご」の形を変化させてみましょう。上の図のようにすると、投げる力が弱い子でも、狭いコートなら内野に当てることができます。逆に、逃げる内野としては、小さいコートの方が難しくなります。こうすることで、技能の差の影響が少ない対戦をすることができます。また、適度にチーム替えを行うことも、楽しさを持続させる有効な手立てとなります。

ポイント② 『線路(はしご)は続くよ どこまでも』 「はしご」を他のゲームにも活用 休み時間でも、放課後でも

○バスケット型やサッカー型のゲームなどで、練習として取り組むパスゲームのときにも「はしご」を活用できます。



○グラウンドに「はしご」のラインを引いておけば、休み時間や放課後に、自分たちで仲間とドッジボール遊びを始める子どもの姿を見られるかもしれません。



体力向上をねらう実践事例『のびちぢみリレー』

走る力を高める『のびちぢみリレー』

走・跳の運動の準備運動などで、心も体も温まる「のびちぢみリレー」

スタートの時

のびちぢみリレー

・1チーム8人ぐらい

1周する



・第1走者 (前の走者) がスタートしたら、第二走者 (次の走者) が○のタッチゾーンへ移動する。

紅 第1走者

1周する

・タッチした後はすぐに最後尾で手をつなぐ

タッチする時



ゴールする時



・アンカーがバトンを置いて、整列するとゴール

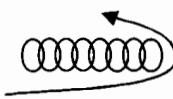
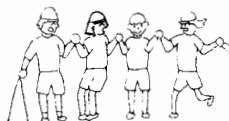
まずはこれでルールを覚える

こんな作戦に気づくといいっそう盛り上がります

味方チームが来たとき

作戦

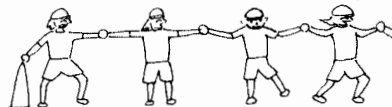
ちぢみ!



と走る距離が短くなる

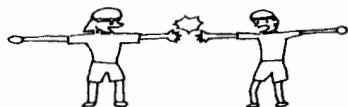
相手チームが来たとき

のびる!



と走る距離が長くなる

伸びているとき もし、手が離れてしまったら!?



離れたところを通る

安全面



・伸び縮みの際に、無理に押したり、引っ張ったりしない約束を!

- 走・跳の運動を行うとき、始まりの10分間程度、チーム対抗で盛り上がることのできる運動です。
- まっすぐ伸びたり、縮んだりできるように、体育館のラインを使ったり、グラウンドに線を引いたりするとわかりやすくなります。

5分	準備運動 (5分)
10分	のびちぢみリレー
30分	主な運動 走・跳の運動 短距離走・リレーなど

どうして のびちぢみリレー!?

○みんなが動き続けるリレーだから!

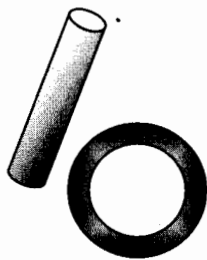
リレーの順番を待っている時間をもったいない! リレーをしているのにあまり汗をかいていない! そんな経験はありませんか? のびちぢみリレーなら、走っている子も待っている子も動き続けるので、みんなが汗いっぱい!

○走る力を高めてあげたい札幌の子!

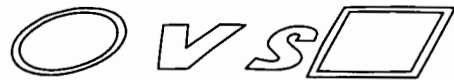
札幌の子どもたちの体力・運動能力を分析したところ走る力が低い傾向が見られました。脚の筋力と有酸素運動の力は関係が深いので、将来子どもが健康に生活する上でも大切な力なのです。のびちぢみリレーは、瞬発力も持久力も高めることができます。

ポイント① 『変化をつけて 幅広く』 バトンパスを容易に 学年をこえて 楽しく

○バトンを工夫すると、低学年でもできるリレー遊びになります。バトンの受け渡しを簡単にするために、リングバトンなどを使うと十分に楽しめることができます。



○仲間と力を合わせる楽しさを味わえる運動ですから、学年をこえて、縦割りグループで対抗戦をするなどしても盛り上がります!!



タッチゾーンをテイクオーバーゾーンにして

○タッチゾーンを長く設定することで、テイクオーバーゾーンとなります。走りながらバトンパスをする技能を高める練習にもなります。



ポイント② 『まだまだ使える のびちぢみリレー』 バトンを〇〇〇に いろいろな走り方でも

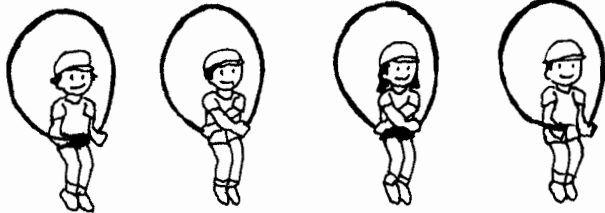
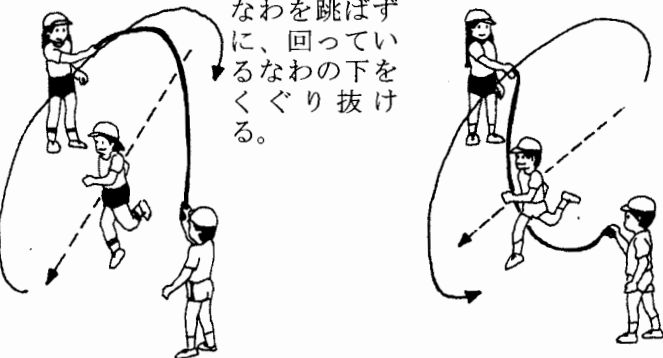
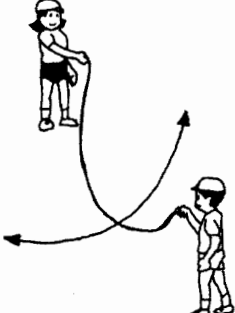
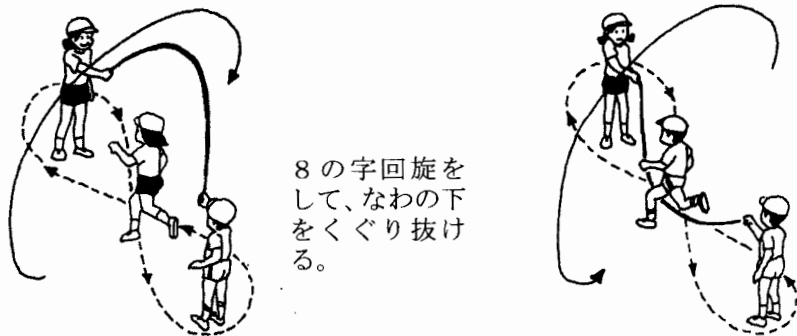
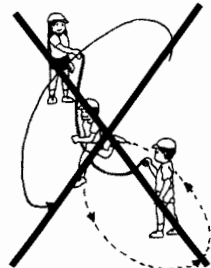


○バトンを使わずにボールにするとどうでしょう。バスケットやサッカーなどのドリブル練習ができます。

○走るだけではなく、スキップや片足ケンケン跳びなどで、リレーをすると楽しみも広がります。



体力向上をねらう実践事例 ~瞬発力・持久力を高める~ 長なわ跳びで、仲間とコミュニケーション

<p>5 分 間</p>	<p>「〇分間連続跳び」(個の能力に応じて) ・前跳び ・後ろ跳び ・交差跳び ・2重跳びなど</p> 	<p>競争①時間内での回数を競う。 ②持続する時間を競う。</p> <p>注意 失敗しても、〇分間跳び続ける。 ※1分間、2分間、3分間のうち、目的や児童の実態に応じて設定するとよい。</p>
<p>10 分 間</p>	<p>「みんなで連続抜け」 連続で何回抜けることができるかな</p> <p>かぶりなわ…とび手がなわに入る際に、なわがとび手の上方からかぶってくる回し方</p> <p>むかえなわ…とび手がなわに入る際に、なわがとび手に対し、足の下から向かってくる回し方</p>  <p>なわを跳ばずに、回っているなわの下をくぐり抜ける。</p> <p>なわを跳ばずに、回っているなわの上を跳び越す。</p>	<p>※低学年向け 往復なわ…回し手はなわを往復させる。 全員跳び…息を合わせて数人で並んで跳ぶ。</p> 
<p>30 分 間</p>	<p>「8の字とび」 みんなで連続して跳び続けよう</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>入る</p> <p>縄を見て 音を聞いて 跳ぶ位置を考えて</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>連続する</p> <p>リズムに合わせて 縄が揺れないように 跳ぶ人のことを考えて</p> </div> </div> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">とび手 回し手</p>  <p>8の字回旋をして、なわの下をくぐり抜ける。</p> <p>8の字回旋をして、なわの上を跳び越す。</p>	<p>注意 0の字回旋では同じ方向からになるので8の字回旋とする。</p> 

どうして 長なわ跳び!?

- ①長なわ跳びの特性から (1) 狭い場所でも、数人でもできる。
(2) 多人数で楽しめる。
(3) 運動量が多い。
(4) 運動を通じてコミュニケーションが生まれる。
- ②動きをアレンジしたり、記録に挑戦したりすることで楽しみを継続する。
(1) 回し手と跳び手でタイミングを合わせ、楽しみながらできる。
(2) 変化をつけながら繰り返して楽しむことができる。
(3) 休み時間・体育の時間など、短時間で毎日できる。

ポイント①『変化をつけて 楽しく』

失敗しても気にしない

リズムに合わせて運動し続けることができるため、仲間と協力して安心して行える。

- ・両足踏み切り→両足着地
- ・両足踏み切り→片足着地 (右足か左足で)
- ・片足踏み切り (右足か左足で)

→片足着地 (右足か左足で)

いろいろなバリエーションで! 跳んだ回数記録に挑戦!

いつでもどこでも

休み時間に

→体育館でもグラウンドでもできる!

体育の時間に

→毎回の体育で準備運動としてできる!

放課後に

→公園でもできる!

人数を増やして～一人から二人、二人から三人……～

一人で、くぐり抜けたり、跳んだりすることができるようになったら、複数人で行うことに挑戦するもので子どもの意欲を喚起します。目で合図したり、声をかけたりしながら、タイミングを合わせて行う姿が表出します。子どもたちは協力することの大切さや喜びを感じることでしょう。

初めの段階では跳ばずにくぐり抜けたり、2～3回跳んでから抜けるのもよい方法です。全員が一つの課題を達成できたら、どんどん新しい課題に挑戦させましょう。自分の順番が何回もくるのが、子どもはうれしいのです。何度でもトライできる機会を保障しましょう。

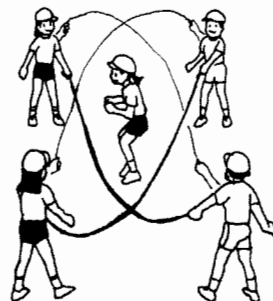
ポイント②『相手意識を高めて』

なわの回し方が大切! いたわる気持ちを!

跳び手の気持ちを理解し、できるだけ跳びやすいようにタイミングを合わせてあげることが大切です。

跳べない子や失敗した子を冷やかしたり、馬鹿にしたりせず、みんなで楽しく遊べる雰囲気づくりが遊びの大切な要素です。

※発展
2本の長なわをとぶ



体力向上をねらう実践事例 ~筋力・敏捷性・持久力を高める~ 『柔らかさ・巧み・力強い・持続』 『ソフトバレーボール』の組み合わせ教材で

(7時間扱い)

「自分の体力を知り、めあてをもって体力を高めていこう」～新体力テストの活用～

15
分
間

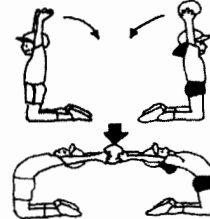
どんな能力を伸ばしたらよいか、どんなめあてをもったらよいか考えて取り組もう

ぼくは、反復横とびの得点
があまりよくなかったよ。
すばやく動けるようになり
たいな。



体のやわらかさを高める運動

※ポイント
2人の間をはなしたり、ボールを小さくしたりして、体の動く範囲を広げる。



巧みな動きを高める運動

10回タッチするの何秒かかるかな。



※ポイント

コーンの間の距離やコーンの高さなどを変えても、なめらかに動けるようにする。

力強い動きを高める運動

■登る



■ぶら下がる



※ポイント
手だけで登ったり、ぶら下がる時間をのばしたりする。

動きを持続する能力を高める運動

■3分間連続跳び
失敗しても、3分間跳び続ける



※ポイント

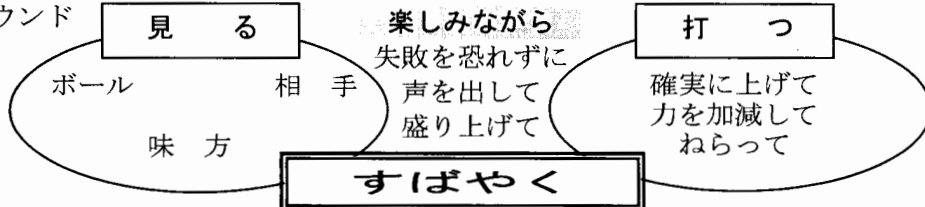
なわを速く回したり、高く跳んだり、少しずつ難しくしていく。

30
分
間

ルール工夫

- ・ボールの重さ
- ・ネットの高さ
- ・ワンバウンドなど

もっとラリーを続けたいな

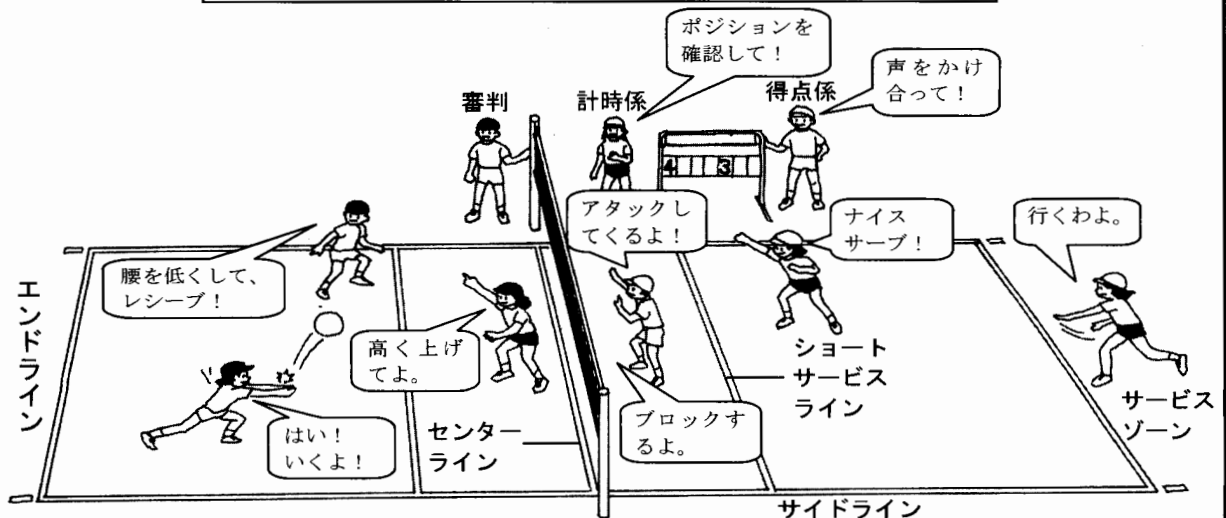


構えやポジションを考えて

高く上げて落ちてくるまでの時間を有効に使う

つなぐ・うつ役割分担をはっきりして

よし次はこれでいこう



どうして 体づくり運動とソフトバレーボール!?

「ソフトバレーボール」(5時間扱い)と「体づくり運動」(2時間扱い)を組み合わせることで

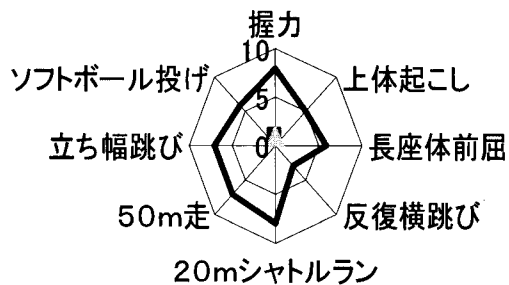
- ①体づくり運動を長く取り組むことで、自分の運動プログラムをつくったり、効果を実感できたりします。
- ②ソフトバレーボールを長く取り組むことで、ゲームの楽しさを味わうとともに、技能の習得を図ることができます。

配慮事項

※組み合わせで行う場合、各授業の始めに行う「体づくり運動」が、単なる準備運動にならないように気を付けましょう。準備運動は、体を温め、柔軟にし、けがを防ぐこと、心と体が運動に向かう準備を整えることを目的に行います。「体づくり運動」は、あくまでも主運動としてとらえ、指導と評価を行いましょ。

※今回は、「ソフトバレーボール」との組み合わせを紹介しました。他のボール運動や領域などとの組み合わせも考えられます。

ポイント①『自分データをもとに』 レーダーチャートを使って 前年度との比較も!



レーダーチャートは、個人内における体力のバランスを一目で確認することができます。使い方を工夫することで伸びも確認できます。

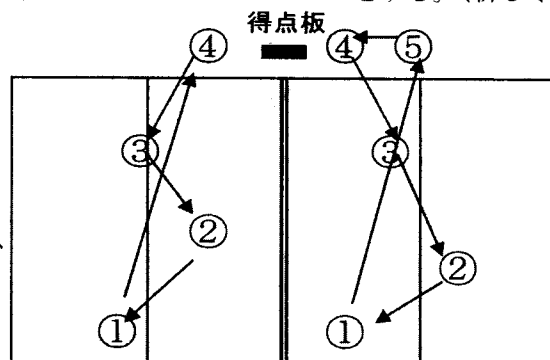


私は、5年生までに学習したことをもとに、どうしたらいいのか、考えてみようと思います。

過去のデータを用意しましょう。その子の伸びや変化が確認できます。自分や仲間の体力的な特徴に興味をもつことにもつながります。そこから、意欲が高まり、取組もより積極的になります。

ポイント②『人数とローテーションを工夫して』 ローテーションについて 3人はボールに触れる必然性を生む

- どちらかのチームにポイントが入った時、両方のチームがローテーションをする。(新しく入った子がサーブを打つ。)
- サーブから得点したときもローテーションする。
- ①の子がローテーションするとき外側にいる子(二人いる場合は順番の若い方)と交代する。
- ポジションの隊形は各グループの工夫によって自由に決めてよいこととする。(しかし、ポジションはローテーションすること。)
- コート外の子は、得点係・審判・コーチを兼ねた役割とし、ローテーションによりどの子も順番に行うこととする。



(例: 1チームの人数-4~5名)

中学校・高等学校

体力向上をめざした授業づくり 体づくり運動の実践 ～動きを持続する運動・力強い動きを高める運動を中心に～

1. 「体力向上」を目指した「体づくり運動（体力を高める運動）」の実践

(1) 全体構想

新学習指導要領改訂の要点は、体力の向上を重視し、「体づくり運動」の一層の充実を図るとともに、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにすることとなっている。これらの趣旨を受けて、「体づくり運動」の指導計画を作成するに当たっては、7単位時間以上をどう展望するかが今後の課題である。

(2) 進め方

- ① 体力の意義と体力の高め方、運動の効果について考える。
- ② 体力テストを実施し、自己の体力を客観的に知る。（新体力テストの分析）
→ 課題設定（個人課題、共通課題）
- ③ 「体の柔らかさを高める運動」と「動きを持続させる運動」を準備運動にも取り入れるように工夫する。

<運動例>

- ペアストレッチやペアマッサージ
- ウォーキングやランニング
- シグナルトレーニング など

- ④ 「動きを持続する運動」と「力強い動きを高める運動」を中心に行い、体ほぐしの運動と関連付け、交流・調整の場を設定する。

<運動例>

- サーキットトレーニング
- ペアワーク
- エアロビクスエクササイズ
- スタビライゼーショントレーニング など

- ⑤ 体づくり運動は、中学校段階で終了するものではなく、高校へとつなげ、卒業後も生涯にわたって役立つものとならなければならない。そのためには、ひとつひとつの運動の正しい方法を確実に学ぶとともに、体力を向上させるために授業以外の場でも活用するよう指導することが大切である。

2. 体力向上をねらいとした「体づくり運動」の指導計画（例）

体 育 理 論	<input type="checkbox"/> 「運動が心身の発達に与える効果」について学ぶ ・ 運動を持続して行うことのできる能力を高める運動により心肺能力が向上するが、そのためには一定の心拍数に達するような運動が必要であること。 ・ 大きな力を発揮する能力を高めることのできる運動により筋肉や骨格が発達するが、そのためには筋肉に適度な負荷をかける必要があること。 ・ 栄養バランスのよい適切な食事や睡眠などの休養が必要であること。 ・ 運動の効果的な行い方と安全な行い方。
	<input type="checkbox"/> ペアストレッチ（毎時間実施） ・ 2人組みで行う6種類のストレッチ法を学ぶ。

年間を通じて毎時間取り組む運動

・いずれの動きも、ゆっくりと呼吸しながら力を加減して行うようにする。

＜仲間への言葉のかけ方＞

「できるだけ力を抜いて」「僕より柔らかいね」「軽く押してみるよ」「息を止めないでね」

□ペアリラクゼーション（毎時間実施）

・2人組みで行う（マッサージ含む）方法を学ぶ。



□サーキットトレーニング（毎時間実施）

★★★ サーキットトレーニングの流れ（展開例） ★★★

- ① ランニング 1分（自分のペースで）
- ② 動的ストレッチ（歩きながら体を伸ばしたり、ひねったり、首を回したり・・・）1分
- ③ サーキット形式による 『体づくり』運動開始 音楽に合わせて1分、移動20秒
※脈拍数130～140の運動を目安にする

ステージ	
<p>☆バランス崩し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うさぎとびすもう ・片手つなぎ崩し 	<p>☆倒立歩行・手押し車・あざらし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・補助つきの倒立から練習 ・手押し車、あざらしで9mを目標に
<p>★縄跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び方2種類自由 1分間 	<p>★ラダートレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自由にステップ <p>★反射トレーニング（テジタイマー使用）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハーキーステップからランプがついた箇所によって ・左上→うつ伏せ, 左下→左向き ・右上→ジャンプ, 右下→右向き
<p>☆腹筋・背筋</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアで10回を基本 ・互いに押さえあいながら 	<p>★ボール運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・直上トス、片手リフティング ・背面キャッチ ・各種ドリブル

— ☆サーキットの約束☆ —

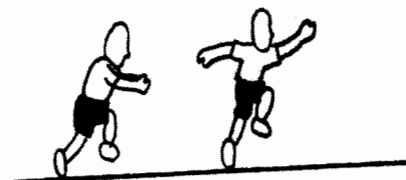
- ・ローテーションは、反時計回りに移動します。
- ・ペア種目☆は、3人で実施したり、他のグループの人と組んだりして工夫しよう。
- ・★種目は、一人で行う種目です。自分の体力を高めよう。1つの領域で音楽が2種類かかります。ゆっくりとした音楽に変わったら次へ移動しよう。
- ・互いに声をかけあいながら体を動かそう。
- ・相手の力や体力にあわせた補助をしてあげよう。

④ 脈拍数の測定（運動の強さを確かめる）

■ウォーキング・ランニング

・ラインウォーキング・ランニング

（ラインの上を音楽に合わせて歩く。正面から他の人がきた場合は、ラインを踏んだまま上手に避けながらすれ違う。大股、膝あげ、クロス、バックなどウォーキング・ランニング法を変化させる。）

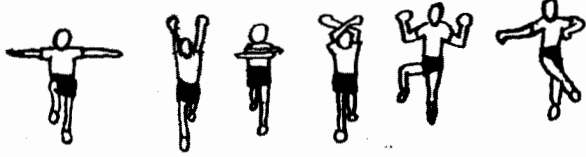


主に持久力・

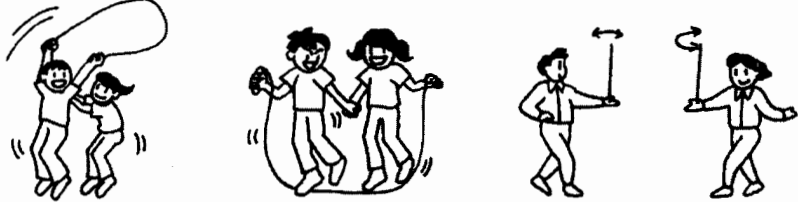
巧
性
を
の
ば
す
運
動

・ミラーウォーキング・ランニング

(ペアになり2mあけ、後ろの人が前の人の動作を模倣しながら歩いたり、走ったりする。)



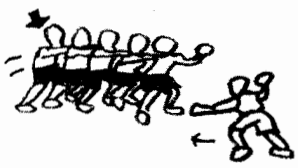
・短なわ、ボール、棒を使用しながらのウォーキング・ランニング (1人で、2人で、グループで)



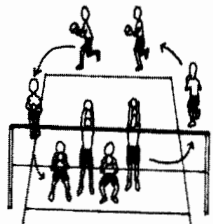
主
に
持
久
力
・
瞬
発
力
を
の
ば
す
運
動

・ライン鬼ごっこ

・ランニング&ブロックジャンプ



鬼が列の最後尾の人をタッチするように動く。



コートの広さ、ネットの高さを確認しながら動く。

- ・もも上げ走 (ももを高く上げ、腕を大きく振って)
- ・ジグザグ走 (10~15個のカラーコーンを3m間隔に置いてジグザグに走る)
- ・ミニハードル走 (もも上げ、スプリント、ラテラル・ハイニー、両足ジャンプ)
- ・片足横とび連続 (ジグザグに1.5m間隔で輪を床に置き、片足ずつ交互に左右にとぶ)



・タッチコーン (コーンをタッチしながら走る、サイドステップでも行う)

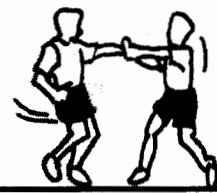
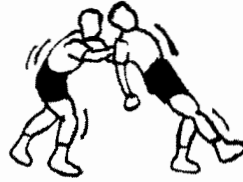
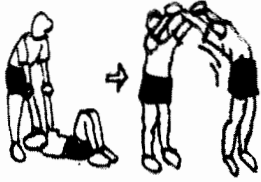
※素早く動ける姿勢を見つける。
(腰を低く、つま先に重心)
最短距離を移動する。



■シグナルトレーニング

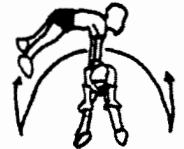
・ペアで走りながら、前の人が出すシグナル。シグナルによって定められた、いろいろな動きを止まらずに行う。交互にシグナルを出す。





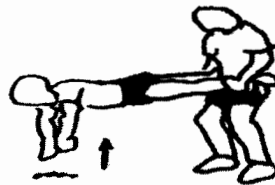
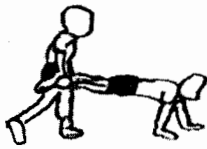
■ペアワーク

- ・脚のばし (10回×2セット)
- ・30秒反復馬とび (20回を目標、1セット)
- ・地蔵倒し、地蔵起こし (10回×2セット)



- ・手押し車 (9m×2セット)

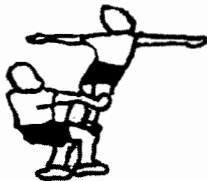
- ・手押し車ジャンプ (手をたたく、5回×2セット)



- ・サボテン

- ・腰支え倒立

- ・帆かけ船



主に筋力を伸ばす運動

■スタビライゼーショントレーニング

- ・スタティック 各6種類

シットイングポジション

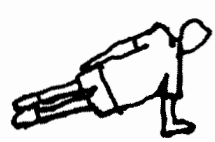
スパインポジション

スタンディング
ポジション

プローンポジション①

プローンポジション②

ラテラルポジション



★★ めざせ！体力アップ！！(トレーニングメニューをつくろう)★★

- ①自己課題に応じた運動内容を作成する (高めたい体力を考慮する)
- ②自分のメニューを決める (運動Ⅰ→運動Ⅱ→運動Ⅲ→運動Ⅳ)×2セット
- ③選択種目を決める
(ア)5分間走 (イ)バスケット/グザグドリブル/ルート (ウ)縄跳び ※1種目5分間実施
- ④脈拍測定を行う

楽しいリズムダンスで体力アップ！

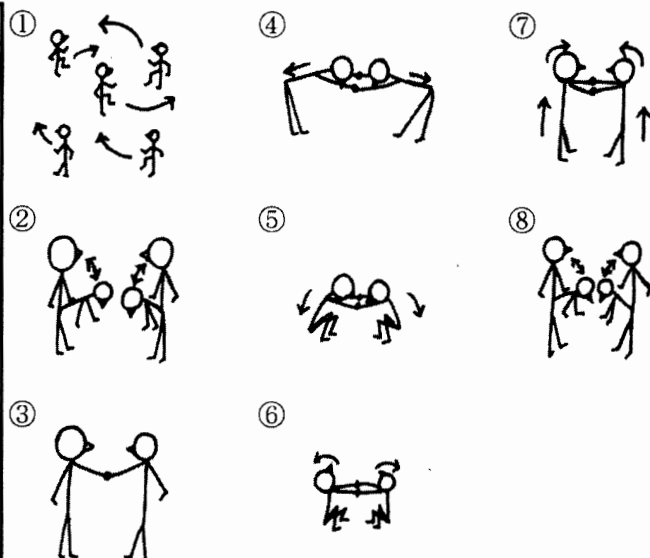
みんなが楽しめる雰囲気作り、教師も一緒に楽しく取り組む！

音楽に合わせて楽しく、弾むように体を動かそう！

☆出会いダンス（四分音符＝80程度の速さの音楽）

- ・音楽をかけながら、①～⑧までの動作を一連の流れで行う。
- ・活動範囲は決めず、ばらばらに散った状態から音楽スタート。
- ・教師が音楽に合わせて、カウントを取り、動作や声かけを行う。

① 8カウントでパートナーを見つける
② 4カウントでパートナーとおじぎをしながら「こんにちは」とあいさつ
③ 4カウントでパートナーと握手をしながら「よろしくね」
④ 8カウントで両手をつないで腰を後ろに下げながら、強く引っ張り合う
⑤ 8カウントでそのままゆっくり腰を下ろす
⑥ 8カウントで首を後ろにそらせて天井を見る
⑦ 4カウントで首を戻しながら立ち上がる
⑧ 4カウントで手を離して「ありがとう」とあいさつ (⑧が終わったら再び①に戻り、違うパートナーを見つける)



☆「グー・チョキ・パー」ダンス（四分音符＝120程度の音楽）

- ・足じゃんけん…「グー」→足を閉じる 「チョキ」→足をクロス 「パー」→足を開く
- ・音楽がかかっている間、連続してダンスを続ける。
- ・音楽に合わせて教師が「1, 2, 3, はいっ!」のかけ声ではじめると踊りやすい。
- ・「グー、チョキ、パー、…」のかけ声を大きな声でかけながら行う。
- ・慣れてきたら色々なテンポで踊ってみる(2倍速、1/2倍速)。
- ・音楽に合わせて楽しく弾むように体を動かそう。
- ・次の表のように、4カウントごとの動きで覚えるとよい。

①(横に移動しながら) グー/チョキ/パー/グー
②(逆に移動しながら) グー/チョキ/パー/グー
③(足を交互に交差して前へ進みながら) チョキ/チョキ/チョキ/チョキ
④(その場で) パー/グー/チョキ(1回転ながら)グッ/パー
⑤(その場で斜めに構えて) パー グッ/パー/(逆斜めに)パー グッ/パー
⑥(足を交互に交差して前へ進みながら) チョキ/チョキ/(ジャンプ)チャー(キック)/キ(着地)
⑦(その場で斜めに構えて) パー グッ/パー/(逆斜めに)パー グッ/パー
⑧(横に移動しながら) チョキ/パー/チョキ(決めポーズ)

※使用する曲は生徒が知っている流行のものを使うと生徒も飽きずに楽しく踊れます。

※基本動作は生徒と一緒にできるとバリエーションが増え意欲が高まります。