

レッツトライ！！

元気アッププログラム エクササイズ！

（「子ども体力向上ホームページ」の「やってみよう」で動画が確認できます。）

○両足周りとび

（ねらい）からだのバランスをうまくとりながらジャンプする

- ① リラックスした姿勢で立つ。
- ② 両足でぐるっと回転しながらとぶ。 ※反対回りも挑戦しよう！



手で勢いをつけるのはいいけど、回るときはフィギュアスケート選手のようにキュッとからだを縮めるほうがよく回れるよ。

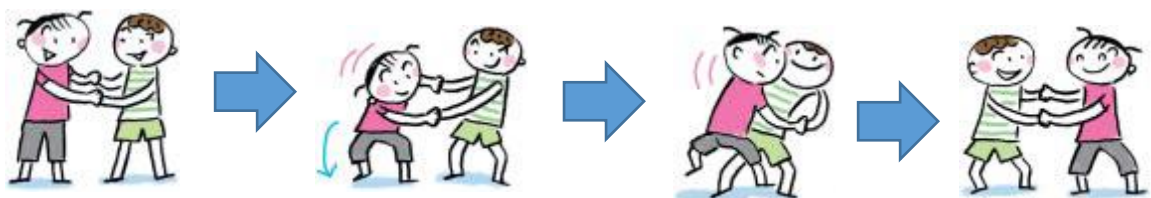
ここに注意！

- ちゃんと着地すること。倒れたら得点にならないよ。

○セーノでピョン

（ねらい）バランスをとりながらタイミングよくジャンプする

- ① 二人は横に並んで立ち両手をつなく。（とぶ人の手を上に）
- ② 「セーノ」のかけ声で、軸になる人はとぶ人を反対側へ運ぶように、とぶ人はタイミングをあわせてジャンプする。



腕の力ではなく、二人のタイミングをあわせてとぶことが大事だよ。

ここに注意！

- 無理に引っ張り上げないように注意しよう。

○片足しゃがみ立ち

(ねらい) ふんばりながら、からだのバランスをコントロールする

- ① 二人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。

※何かにつかまって一人でやるのもOK。前に出した足は曲げてもいいよ。



二人でする場合はバランスをとりながら助けあってやろう。

これもやってみよう！

●反対の足でもやってみよう。

●手や補助がいなくなったら一人でやってみよう。

○じゃんけんおひらき

(ねらい) バランスをとりながら柔軟にからだを動かす



- ① 二人で向かいあう。

- ② じゃんけんをし、負けたらおひらきおひらきで足を広げていく。

おひらきおひらき

どれだけたくさん開けるかな。倒れないようにバランスをとろう。

これもやってみよう！

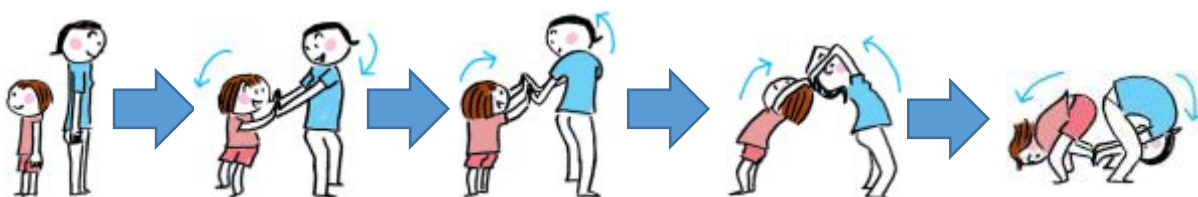
●足を横だけでなく前後に開いたり、少しずつしゃがんだりする方法もやってみよう。

※ケガに注意して、行いましょう。

○後ろでタッチ

(ねらい) 柔軟にすばやくからだを動かす

- ① 背中あわせになって少し間をあけて足を開いて立つ。
- ② 二人同時に同じ側にふり返って、手のひらどうしをタッチ。続いて反対側にひねってタッチする。
- ③ 次に両手を頭上に上げて、からだをそりながら手と手をタッチする。
- ④ 最後はからだを前にたおして、またの間から両手を出して、お互いの手と手をタッチする。



タッチする手を見るようにするといいよ。

これに注意！

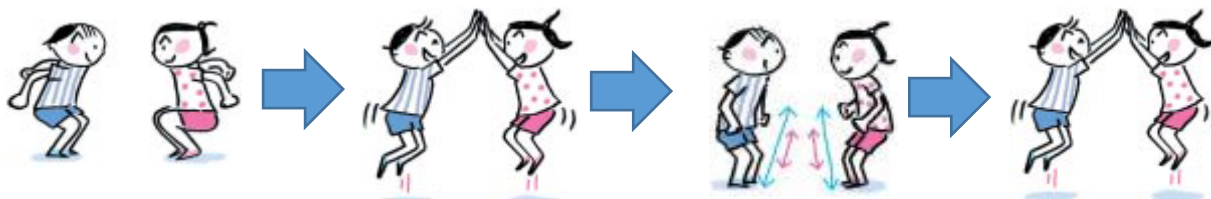
●二人が近すぎて頭やおしりがぶつからないように気をつけよう！

○よこよこハイタッチ

(ねらい) タイミングよくすばやくからだを動かす

- ① 二人で向かい合う。
- ② その場で真上にジャンプして、できるだけ高いところでハイタッチする。
- ③ 2歩サイドステップし、また2歩元にもどってジャンプしてハイタッチ、続けて3歩、4歩、5歩とステップ数を増やして同じようにくり返す。

※まずその場でのジャンプ&ハイタッチでパチンといい音が出るように練習してから始めてみよう。



ゆっくりでいいから、お互いに声をかけあって息をそろえてやるようにしましょう。
動きやすいようにこしをおとして動いてみよう。