

【準備体操】

1から8まで、^{こえ}声をだしてやってみよう。^{ひだりあし}左足からのばしましょう。

① くっしん



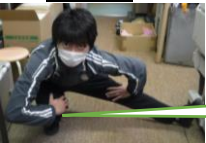
- ・ひざとひざをくっつける。
- ・かかととはなるべくあげない。

② しんきやく



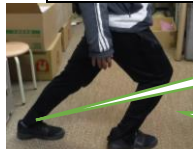
- ・のばすほうは、つまさきをたてる。
- ・かかとをあげない。

③ ふかく



- ・のばすほうは、つまさきをたてる。
- ・かかとをあげない。

④ アキレスけん



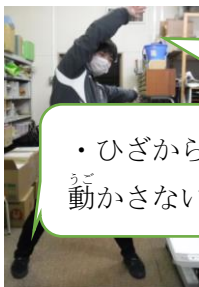
- ・かかとをあげない。のばす。
- ・^{まえあし}前足、^{うしろあし}後足、^むむの向きを^{まえ}前にする。
- ・^{まえあし}前足、ひざをまげる。

⑤ ぜんこうくつ



- ・ひざはまげない。

⑥ かいせん



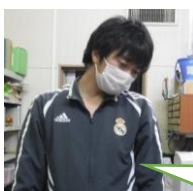
- ・うでをのばし、おおきくまわす。
- ・ひざから^{した}下は動かさない。

⑦ てくび 手首・足首



- ・手をあわせてまわす。ぎやくまわしもやる。
- ・つまさきを^{じめん}地面につけてまわす。

⑧ 首まわし



- ・ゆっくりまわす。ぎやくまわしもやる

【よい姿勢】

① ただしくなげる（家の中でボールは使わない。タオルをもってやるとよい。）（10かい）

- 1.なげるほうのひじをあげる。
- 2.ボールがはなれる場所^{ばしょ}でパンとなるようにする。



まへの手
もいしき

からだの
まえで
「パン」

② すわってせすじピン（10 びょう×3）

- 1.いすにすわる。
- 2.あごをひき、せすじをのばす。
- 3.こつばんをたてて、せすじをまっすぐにする。



せすじ
ピン！

こつばん
を立てる。

③ せすじピンからのつまさきだち！（10 かい×3）

- 1.ひじをまげ、てをかるくにぎる。（おやゆびはなかにいれない）
- 2.あごをひき、せすじをのばす。
- 3.こつばんをたてて、せすじをまっすぐにする。
- 4.つまさきだちを10かいおこなう。



ゆっくり

④ うでふり！^{はし}走りを意識。（10 かい×3）

1. ひじをまげ、手をかるくにぎる。（おやゆびは中にいれない）
 - 2.あごをひき、せすじをのばす。
 - 3.こつばんをたてて、せすじをまっすぐにする。
 4. ひじをうしろまでこうごにひく。（けんこうこつがうごくまで）
- ※うでふりはまっすぐをいしきする。かたによけいなちからをいれない



うしろにひくとき、
けんこうこつを
いしきして

からだ^{よこ}が横に
ゆれないように

⑤ うでふりももあげ！（10 かい×3）

- 1.④のしせいをつくる。
 - 2.うしろにひいたひじとはんたい^{あし}の足をあげる。
 - 3.くりかえす。※しせい・うでふりをいしきする。
- ※ひざは、こしまであげる。



ひざをあげる。

からだ^{よこ}が横に
ゆれない
ように。

【バランス】

かたあしをこしまであげて、なんびょうできるかな？？
※かのうであれば、はかしてもらいましょう。
（一人だったら自分で声をだして数えよう。）



- ・せすじをのばす
- ・^{とお}遠くをみると^{あんてい}安定する。
- ・^{じめん}地面についでいる^{あし}足が動くまで^{つづ}続ける。

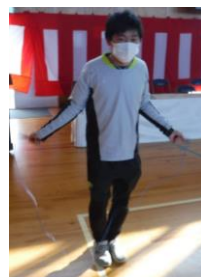
【なわとび】

ポイント①なわをかたからまわさない。ひじをこていしてそこからまわす。
ポイント②^{ちかくち}着地で、かかとはつかない。

○まえとび



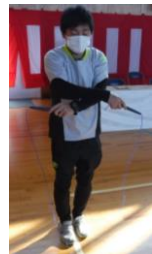
○うしろとび



《わざをせんたくする》

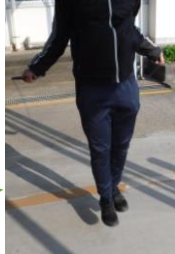
①あやとび

まえとび
とこうさ
とびをこ
うごにお
こなう。



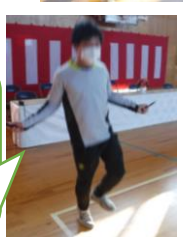
②にじゅうとび

1 かいのジャンプにつき、
2 かいロープをとおす。



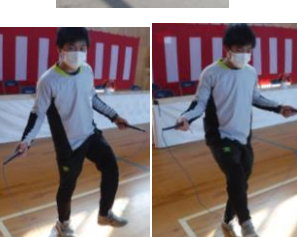
③かたあしとび

^{みぎ}右、^{ひだり}左のどちらかの足をあげとぶ。



④かけあしとび

こうごに
ロープをとぶ。



⑤じゃんけんとび

グー：りょうあしとじる。
チョキ：あしをこうごにする。
パー：あしをさゆうにひらく。



⑥こうさとび

うでをこうさ
したままとぶ。



⑦はやぶさ

あやとびをにじゅうとびでおこなう。



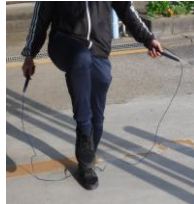
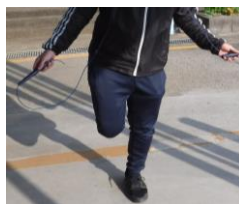
⑧さんじゅうとび

1 かいのジャンプにつき
3 かいロープをとおす。



⑨4びょうしとび（リズム）

1・2・3・4で1セット、5・6・7・8ははんたいあし。なんセットできるかな？



1. かかとをおしりのほうへ

2. まえにだす。

3. ひざをうえにあげる。

4. まえにだす。

⑩いち、に、とん にじゅう（リズム）

なんセットできるかな？



1. かたあしあげる。

2. はんたいあしあげる。

3. まえとび。

4. にじゅうとび。