

# やってみよう！今すぐできる！

## 【体の動きを高める運動】カードのしおり

### ①体の柔らかさ

これを高めると・・・

体を動かせる範囲が広がり、思い通りに動けるようになる！！

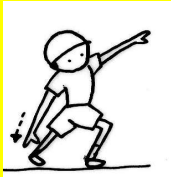
カードNo.1  
「ボール転がし」



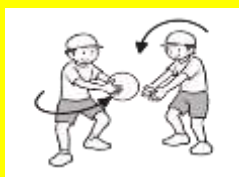
カードNo.2  
「ストレッチ」



カードNo.3  
「ウォーキングストレッチ」



カードNo.4  
「ボール渡し」

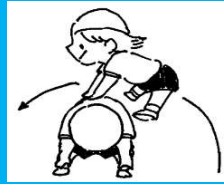


### ②巧みな動き

これを高めると・・・

よりタイミングやバランスよく、そしてリズムカルに動けたり、力の入れ方を加減して動けたりすることができるようになる。

カードNo.5  
「馬跳び」



カードNo.6  
「二人でジャンプ」



カードNo.7  
「短なわ」



カードNo.8  
「タオルでなわとび」



カードNo.9  
「サイドステップ走」



# 「体の動き」は この4つ！

### ③力強い動き

これを高めると・・・

重いものを運べたり、より体に力を入れて動いたりすることができるようになる！

カードNo.10  
「プッシュアップ」



カードNo.11  
「プランク」



### ④動きを持続する能力

これを高めると・・・

同じ動きを長く続けることができるようになる！

No.カード12  
「エアロビクス」



No.カード13  
「ペース走」





# やってみよう！今すぐできる！

## 【体の動きを高める運動】カード No.1

運動名

### ボール転がし

高まる動き

### 体の柔らかさ

行い方

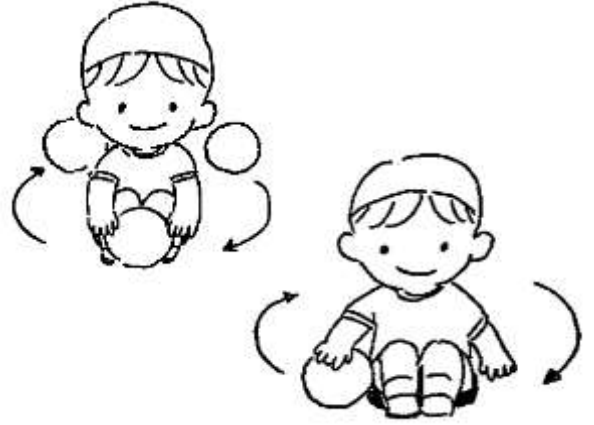
・膝を曲げた姿勢で上体を曲げ、体の周りでボールを転がす。

ポイント①

息をゆっくり吐きながら、ボールを転がす。

ポイント②

力を抜いてボールを転がす。



こうなれば「体の柔らかさ」が高まったということだ！！

○前よりも小さいボールを転がすことができる。

○前よりもスムーズにボールを転がすことができる。

○長座の姿勢でも転がすことができる。

○より体の遠くで転がすことができる。

工夫の視点を活用した運動例

姿勢

○長座の姿勢で転がす。



姿勢

○開脚の姿勢で転がす。



姿勢

○より体の遠くで転がす。



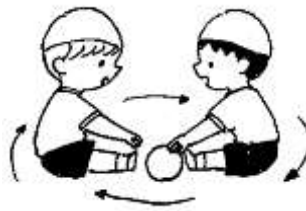
用具

○ボールの大きさを変えて転がす。



人数

○2人組で転がす。



# やってみよう！今すぐできる！

## 【体の動きを高める運動】カード No.2

運動名

# ストレッチ

高まる動き

# 体の柔らかさ

行い方

・ストレッチを行う。自分の伸ばしたい箇所を伸ばす。



ポイント①

呼吸を意識して行う。(20秒程度)

ポイント②

体に力を入れずに、伸ばして気持ちが良いと感じるところまで伸ばす。

こうなれば「体の柔らかさ」が高まったということだ！！

○前よりもより遠くへ体を伸ばすことができる。

○前まで伸ばすことができなかったところ伸びている。

ペアでストレッチを行うと、体の柔らかさをもっと高まるぞ！！

ペアストレッチ運動例

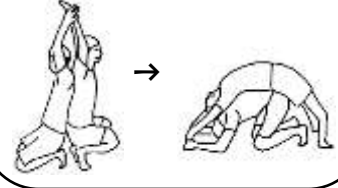
○首から肩



○肩前方



○腹筋



○肩後方から肩甲骨



○肩の後ろから肩甲骨



○背中合わせて



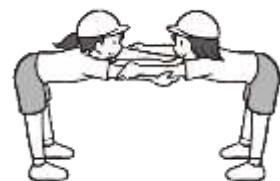
○胸



○腰・背中・おしり



○2人で引っ張り合う



# やってみよう！今すぐできる！

## 【体の動きを高める運動】カード No.3

運動名

### ウォーキングストレッチ

高まる動き

### 体の柔らかさ

行い方

・歩きながら、体の各部位を広げたり、曲げたり、振ったり、ねじったり、回したりする。

ポイント①

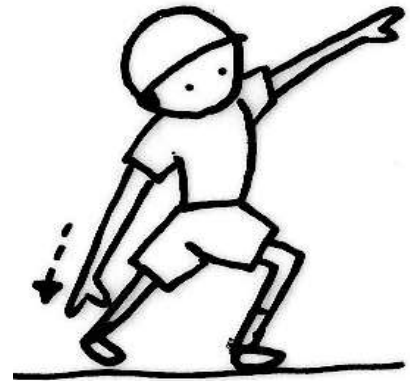
歩きながら、リズムよく運動を行う。

ポイント②

指先まで伸ばしたり、体を大きく動かしたり、一つ一つの動きを丁寧に行う。

ポイント③

伸ばしているところ意識して行う。



こうなれば「体の柔らかさ」が高まったということだ！！

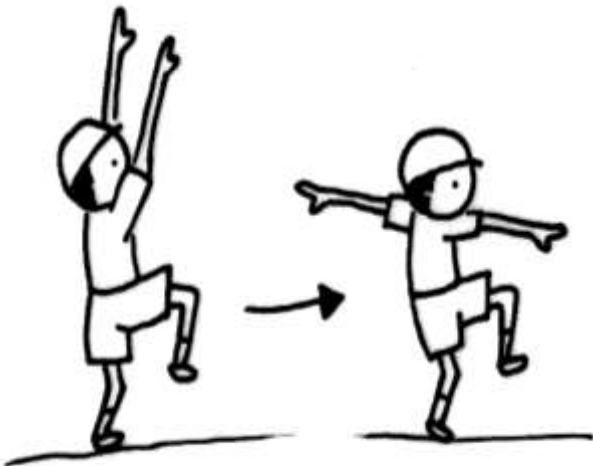
○前よりも腕や膝を伸ばしたり、腕を大きく振ったりしながら、体を伸ばして歩くことができた。

○体を反ったときに、前よりも楽にかかるとに手が届いた。

工夫の視点を活用した運動例

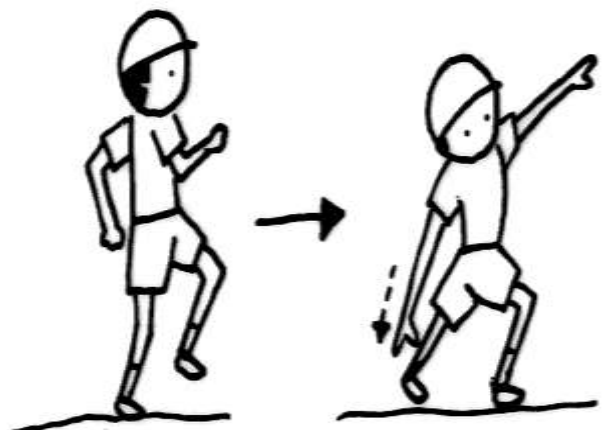
姿勢

○腕や足の広げ方を変える。



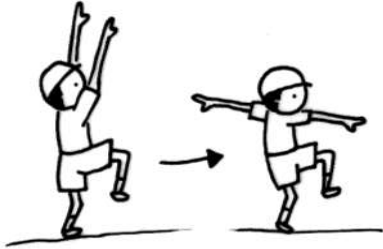
姿勢

○歩幅を大きくしたり、腕の曲げ伸ばしを広げたりする。

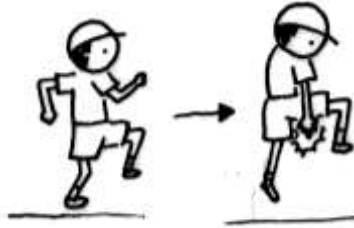


【ウォーキングストレッチ】

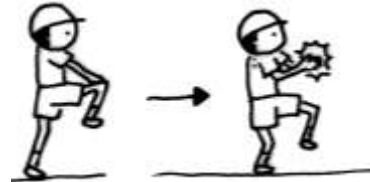
1 【スキップ】  
スキップしながら、両手を上げたり、両手を横に開いたりする。



2 【スキップ】  
スキップをしながら、ももの下で手をたたく。足を交互にする。



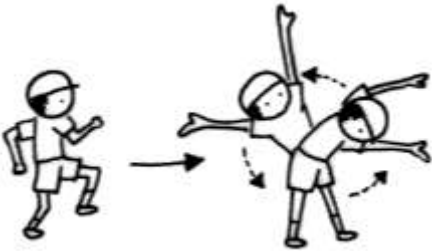
3 【ステップ】  
左ももを左手で3回たたき、手拍子を2回する。ももをたたくごとに、足を一度、地面に着く。右もも同じ。



4 【ステップ】  
左手で左足のかかと3回たたき、手拍子を2回する。かかとをたたくごとに、足を一度、地面に着く。右足も同じ。



10 【歩く】  
3歩歩くごとに、回旋をする。  
※回旋は、左右交互に行う。



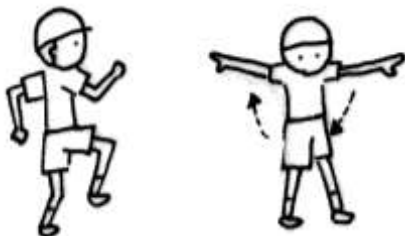
# ウォーキングストレッチ

## リズムよく ほぐしていこう♪

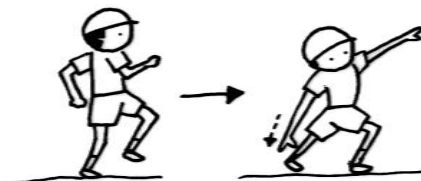
5 【ステップ】  
ももを高く上げ、内側から外側に開く。左右交互に2回ずつ行う。



9 【歩く】  
3歩歩くごとに、上半身をねじる。



8 【歩く】  
3歩歩くごとに、右手で左足のかかと、左手で右足のかかとをさわる。  
※ひざを曲げずに行う。



7 【ステップ】  
左右に2回ずつ蹴る。



6 【ステップ】  
ももを高く上げ、外側から内側に閉じる。左右交互に2回ずつ行う。



# やってみよう！今すぐできる！

## 【体の動きを高める運動】カード No.4

運動名

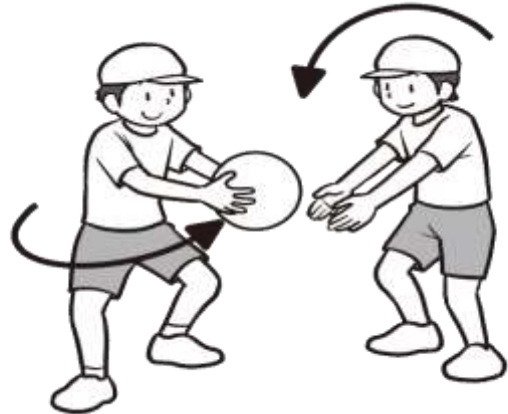
### ボール渡し

高まる動き

### 体の柔らかさ

行い方

・2人前を向いて縦に並び→後ろの人に体を横にひねって渡す→後ろの人はボールを受け取ったら、逆方向に体をひねってボールを渡す→前の人は、後ろの人から体をひねってボールを渡す



ポイント①

渡すときには、足を動かさない。

ポイント②

体のひねりを意識して

こうなれば「体の柔らかさ」が高まったということだ！！

- スムーズにボールを渡すことができる。
- 前よりも離れた位置からボールの受け渡しができる。
- 様々な姿勢でボールを渡したり、受け取ったりすることができる。
- 体をひねった際に痛みが少なくなった。

工夫の視点を活用した運動例

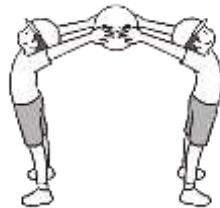
姿勢

○座って足を開いて



姿勢

○背中を合わせて



姿勢

○立って足の間から



○その他にできる工夫①

姿勢の工夫

- ・上記の「姿勢」の動きを組み合わせる。
- ・ボールを渡すときに高低差をつけて

○その他にできる工夫②

用具の工夫

- ・ボールを変えて（テニスボールやお手玉で）
- ・ボール以外のもので

# やってみよう！今すぐできる！

## 【体の動きを高める運動】カード No.5

運動名

### 馬跳び

行い方

・馬跳びで跳んだり、馬の下をくぐったりする。

高まる動き

### 巧みな動き

(タイミングよく動く、バランスよく動く、リズムカルに動く、力の入れ方の加減ができる)



ポイント①

強く踏み切り、背中を押す。

ポイント②

体を小さくしてまたの間をくぐる。

ポイント③

リズムよく跳んだり、くぐったりする。

こうなれば「巧みな動き」が高まったということだ！！

○スムーズに繰り返して跳ぶことができる。○前よりもリズムよく跳ぶことができる。

○より遠くへ姿勢を崩さず着地することができる。○一定のリズムで跳ぶ→くぐる動きができる。

工夫の視点を活用した運動例

姿勢

○高さを変えて跳ぶ。



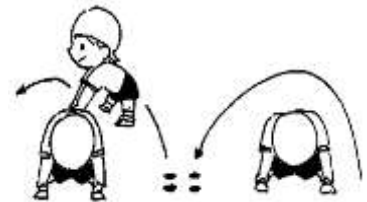
方向

○股の下をくぐる。



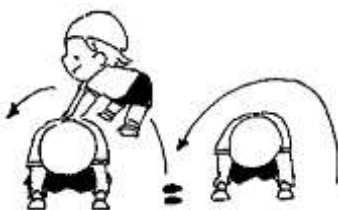
リズム

○遅くしたり、速くしたりする。



人数

○馬を増やして跳ぶ。



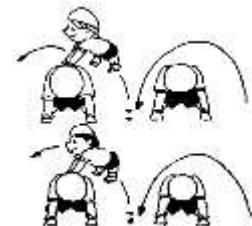
人数

○馬を連結させて跳ぶ。



人数

○2人で跳ぶ。(シンクロ)





# やってみよう！今すぐできる！

## 【体の動きを高める】カード No.6

運動名

### 二人でジャンプ

行い方

二人で向かい合って同じ動きでステップする。追いかける側はワンテンポ遅れて行う。ステップした後は必ず元に戻るステップを入れる。

ポイント①

膝を柔らかくして、一定のリズムで跳ぶ。

ポイント②

全身でリズムを取りながら、運動に取り組む。

高まる動き

### 巧みな動き

(タイミングよく動く、バランスよく動く、リズムカルに動く、力の入れ方の加減ができる)



こうなれば「巧みな動き」が高まったということだ！！

○前よりリズムカルに跳ぶことができた。

○前よりも速くステップすることができた。

○前よりも速くジャンプすることができた。

○より相手に合わせてステップすることができた。

工夫の視点を活用した運動例

リズム

○リズムを速くして跳ぶ。



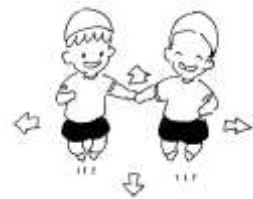
姿勢

○片足で跳ぶ。



人数

○2人で跳ぶ。



人数

○グループで輪になって跳ぶ。



方向

○前の人と反対の方向に跳ぶ。



# やってみよう！今すぐできる！

## 【体の動きを高める運動】カード No.7

運動名

### 短なわ

行い方

・短なわを前に回しながら跳ぶ。

高まる動き

### 巧みな動き

(タイミングよく動く、バランスよく動く、リズムカルに動く、力の入れ方の加減ができる)



ポイント①

脇を軽く締めて手首で回す。

ポイント②

つま先で軽く跳ぶ。

ポイント③

リズムカルに跳ぶ。

こうなれば「巧みな動き」が高まったということだ！！

○跳ぶスピードを変えても、リズムカルに跳ぶことができた。

○跳ぶ姿勢を変えてもリズムカルに跳ぶことができた。○後ろ回しでもリズムカルに跳ぶことができた。

工夫の視点を生かした運動例

#### リズム

○なわをゆっくり回す。



#### 姿勢

○片足で跳ぶ。



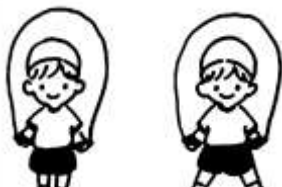
#### 方向

○後ろ回しで跳ぶ。



#### 姿勢

○グーパーで跳ぶ。



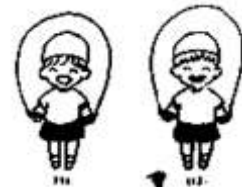
#### 方向

○移動しながら跳ぶ。



#### 人数

○2人でリズムに合わせながら跳ぶ。



# やってみよう！今すぐできる！

## 【体の動きを高める運動】カード No.8

運動名

### タオルでなわとび

行い方

・両手にタオルをもって短なわを行う。

高まる動き

### 巧みな動き

(タイミングよく動く、バランスよく動く、リズムカルに動く、力の入れ方の加減ができる)

ポイント①

脇を軽く締めて手首で回す。

ポイント②

つま先で軽く跳ぶ。

ポイント③

リズムカルに跳ぶ。



こうなれば「巧みな動き」が高まったということだ！！

○跳ぶスピードを変えても、リズムカルに跳ぶことができた。

○跳ぶ姿勢を変えてもリズムカルに跳ぶことができた。○後ろ回しでもリズムカルに跳ぶことができた。

工夫の視点を生かした運動例

**リズム**

○タオルをゆっくり回す。



**姿勢**

○片足で跳ぶ。



**方向**

○後ろ回しで跳ぶ。



**姿勢**

○グーパーで跳ぶ。



**方向**

○移動しながら跳ぶ。



# やってみよう！今すぐできる！

## 【体の動きを高める運動】カード No.9

運動名

### サイドステップ走

行い方

- 二つのコーンの間（3～5m程度）をサイドステップで行き来する。（30秒程度）
- コーンとコーンの間は、同じ動き（ステップ）を続ける。

ポイント①

マーカーの間は同じリズムのステップを踏み、止まるときはピタッと。

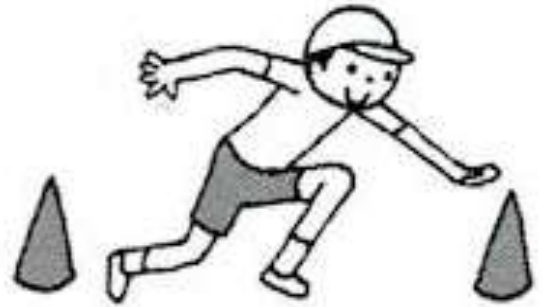
ポイント②

体の重心を意識して移動する。

高まる動き

### 巧みな動き

（タイミングよく動く、バランスよく動く、リズムカルに動く、力の入れ方の加減ができる）



こうなれば「巧みな動き」が高まったということだ！！

○より、リズムよくステップをすることができた。

○最後までステップで移動することができた。

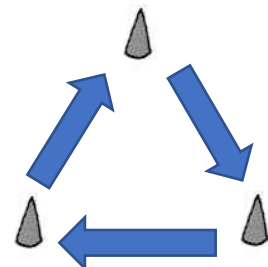
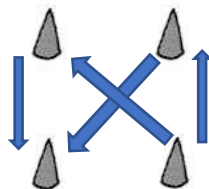
○姿勢を低くしてもステップが上手にできた。

工夫の視点を生かした運動例

#### 用具・方向

コーンは、牛乳パックやペットボトルで代用できるぞ！

○コーンの数や、ステップする方向を変える



○その他にできる工夫

**姿勢の工夫**

- ステップの仕方を変える。
- ステップするときの姿勢を低くする。

# やってみよう！今すぐできる！

## 【体の動きを高める運動】カード No.10

運動名

### プッシュアップ

高まる動き

### 力強い動き

行い方

姿勢を伸ばして（膝を曲げて床について可）肘を曲げて、腕立て伏せをすることができる。



ポイント①

同じリズムで繰り返し元の姿勢に戻る。

ポイント②

力を入れるところを意識する。

こうなれば「力強い動き」が高まったということだ！！

○前よりも肘を曲げたり、胸を下げたりして腕立て伏せができる。

○前よりも楽に肘を曲げることができる。

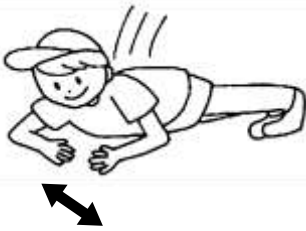
○前よりも回数を増やすことができた。

○同じリズムで、何度も元の姿勢に戻ることができた。

工夫の視点を活用した運動例

姿勢

○手の位置の幅を変える。



姿勢

○手のつく位置を変える。



姿勢

○相手に足をもってもらおう。



リズム

○ゆっくり行う。



用具

○ボールを下に置く。



苦手な人はこうしよう！



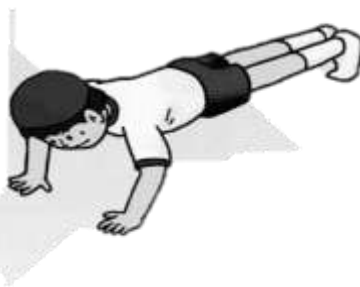
膝をついてやってみても大丈夫！

# プッシュアップの他にもできる こんな工夫！！

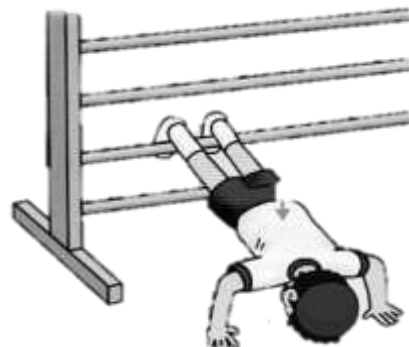
○台の上で  
(いすや机で)



○初めの姿勢のままキープ  
(キープした後腕立て)



○足を上げて  
(椅子やマットで)



# やってみよう！今すぐできる！

## 【体の動きを高める運動】カード No.11

運動名

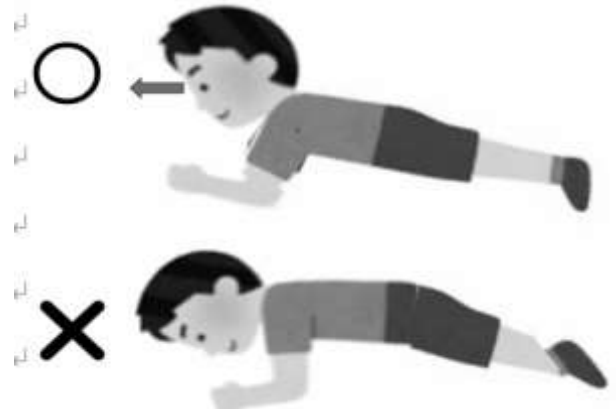
### プランク

高まる動き

### 力強い動き

行い方

- ①体をうで立てふせのような形にして、ひじをつく。
- ②頭の前から足のつま先までが一直線（まっすぐ）になるようにする。
- ③30秒間、体が動かないようにする。



ポイント①

顔を前に向け、おしりを浮かせない。

ポイント②

背中から足首まで一直線になるよう意識する。

こうなれば「力強い動き」が高まったということだ！！

○前よりも長い時間姿勢を安定して保つことができる。

○姿勢を変えて（腕の幅、足を上げて、横向きの姿勢など）姿勢を保つことができる。

工夫の視点を生かした運動例

**姿勢**

○手の位置の幅を変える



**姿勢**

○横を向いて行う



**姿勢**

○片手で行う



**姿勢**

○クッションや段差などを使って足を上げて行う



他にもいつもより少し長い時間にチャレンジしてもいいかもしれないぞ！！

目指せ1分間！



# やってみよう！今すぐできる！

## 【体の動きを高める運動】カード No.12

運動名

# エアロビクス

高まる動き

# 動きを持続する能力

行い方

・リズムよくステップを踏んだり、腕を振ったりする。



ポイント①

リズムよくステップする。

ポイント②

つま先でステップする。

ポイント③

腕を振りながらステップする。

こうなれば「動きを持続する能力」が高まったということだ！！

○前に比べて呼吸が楽にステップをすることができる。○前よりも速い曲で最後まで踊ることができる。

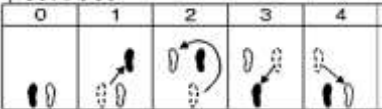
○前よりも長い時間踊ることができる。

工夫の視点を活用した運動例

### 姿勢

○ステップを変えたり、腕に振りをつけたりする。

ボックスステップ



### リズム

○テンポの速い曲にする。  
テンポ 130♪



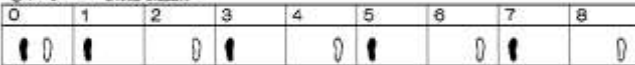
### 用具

○水入りのペットボトルを持つ。

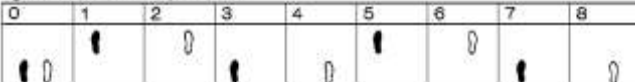


## エアロビクスの基本 いろいろなステップを覚えよう

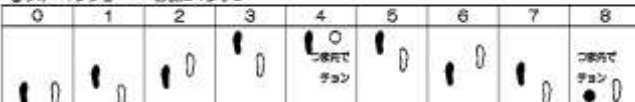
①マーチ・・・その場で足踏み



②フォーキング！・・・前後に1歩ずつ



③フォーキングⅡ・・・前後に4歩ずつ



【うでにもらりを付けよう】  
④クワップ・・・手を顔の上手と左



⑤ハンドボックス・・・左右に手を開き、おなかの前にもどす



⑥両手パンチ・・・手を前につき出し、ひじから引きよせる





# やってみよう！今すぐできる！

## 【体の動きを高める運動】カード No.13

運動名

### ペース走

高まる動き

### 動きを持続する能力

行い方

- ・ペースを意識しながら、300～600m程度の長さの距離を走る。

ポイント①

呼吸を整えながら走る。

ポイント②

手の振りでリズムをとりながら走る。

ポイント③

上体の力を抜いて背筋を伸ばして走る。



こうなれば「動きを持続する能力」が高まったということだ！！

○前に比べて速いペースでも一定のペースで走ることができる。

○前よりも長い距離を一定のペースで走ることができる。 ○前に比べて呼吸が楽に走ることができた。

工夫の視点を活用した運動例

一定のペースでは走れてはいるが、ペースが遅い場合。



スライドを広げて、もう少し速いペースで走ってみよう。

速く走れているときと、遅いときがある。ペースが安定しない場合。



もう少し遅いペースで、呼吸を整えながら走ってみよう。