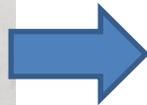


# 片足とび



## うごきかた



- ① 右に行く時は、<sup>みぎ</sup>左足で跳びましょう。(約3m)
- ② 左に行く時は、<sup>ひだり</sup>右足で跳びましょう。(約3m)
- ③ <sup>ていがくねん</sup>低学年20秒×2、<sup>ちゅうがくねん</sup>中学年30秒×2、<sup>こうがくねん</sup>高学年30秒×2をやりましょう。

## ポイント!

- ◎ <sup>かる</sup>軽く<sup>ひざ</sup>膝を<sup>ま</sup>曲げましょう。
- ◎ <sup>せすじ</sup>背筋を<sup>ま</sup>真っすぐに<sup>の</sup>伸ばして、<sup>ひじ</sup>肘を<sup>かる</sup>軽く<sup>ま</sup>曲げましょう。
- ◎ <sup>ちから</sup>おなかに<sup>い</sup>力を入れて、リラックスしましょう。

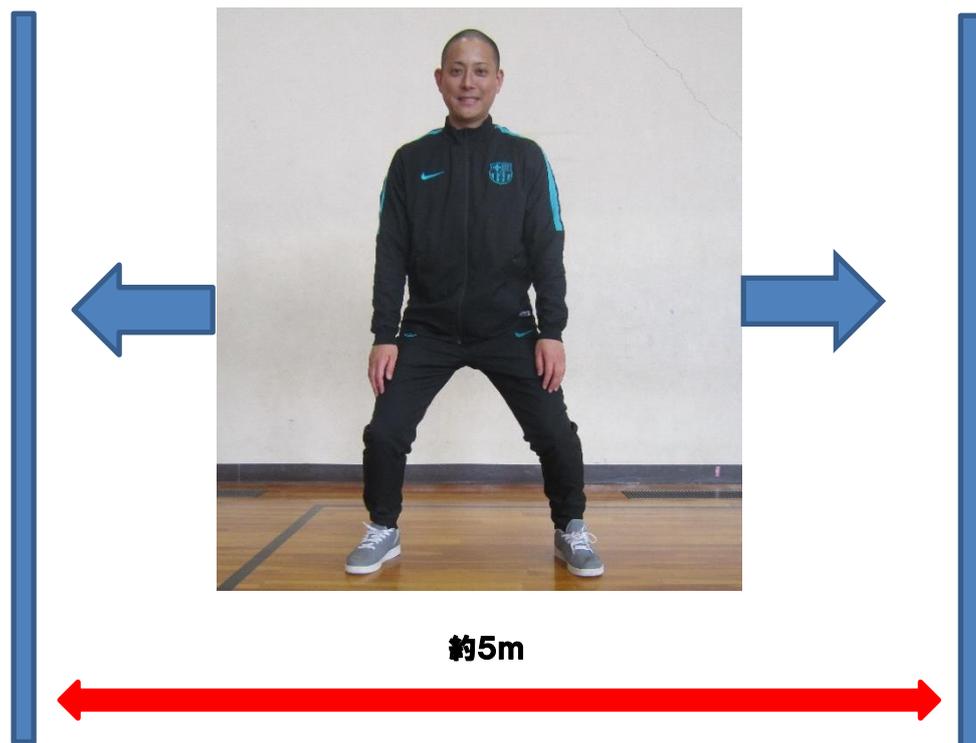
目安の時間

20~30秒  
(2回)

# 両足とび



## うごきかた



①約5mの幅の間をサイドステップで左右に動きましょう。

②低学年<sup>ていがくねん</sup>20<sup>びょう</sup>秒×2、<sup>ちゅうがくねん</sup>中学年30<sup>びょう</sup>秒×2、<sup>こうがくねん</sup>高学年30<sup>びょう</sup>秒×2をやりま  
しょう。

## ポイント!

- ◎<sup>かる</sup>軽く<sup>ひざ</sup>膝を<sup>ま</sup>曲げましょう。
- ◎<sup>せすじ</sup>背筋を<sup>ま</sup>真っすぐ<sup>の</sup>伸ばしましょう。
- ◎おなかに<sup>ちから</sup>力を入れて、<sup>い</sup>リラックスしましょう。

目安の時間

**20~30秒**  
**(2回)**

# ゆびさ 指差しとび



## うごきかた



①先生が指を差した方向にサイドステップで動きましょう。

②低学年は左右、中学年は左右+前後、高学年は左右+前後+ジャンプ  
をやりましょう。

③30秒 × 2をやりましょう。

## ポイント!

- ◎背筋を真っすぐ伸ばして、軽く膝を曲げましょう。
- ◎おなかに力を入れて、リラックスしましょう。
- ◎両足でやりましょう。
- ◎先生の指をよく見て動きましょう。

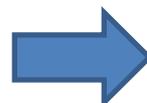
目安の時間

**30秒**  
**(2回)**

## まねっこサイドステップ



### うごきかた



- ①ペアで向かい合い、相手の動きに合わせて動きましょう。
- ②サイドステップでやりましょう。
- ③30秒 × 2をやりましょう。

### ポイント!

- ◎背筋を真っすぐに伸ばして、軽く膝を曲げましょう。
- ◎おなかに力を入れて、リラックスしましょう。
- ◎両足でやりましょう。
- ◎相手の動きをよく見て動きましょう

目安の時間

**30秒**  
**(2回)**