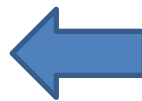
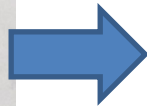


片足とび



うごきかた



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

ポイント!

- ◎ かる ひざ ま 軽く膝を曲げましょう。
- ◎ せすじ ま の 背筋を真っすぐに伸ばして、ひじ かる ま 肘を軽く曲げましょう。
- ◎ ちから い おなかに力を入れて、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^{ていがくねん}20^{びょう}秒×2、^{ちゅうがくねん}中学年30^{びょう}秒×2、^{こうがくねん}高学年30^{びょう}秒×2をやりま
しょう。

ポイント!

- ◎^{かる}軽く^{ひざ}膝を^ま曲げましょう。
- ◎^{せすじ}背筋を^ま真っすぐ^の伸ばしましょう。
- ◎おなかに^{ちから}力を入れて、^い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。

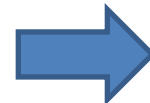
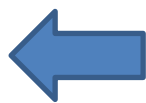
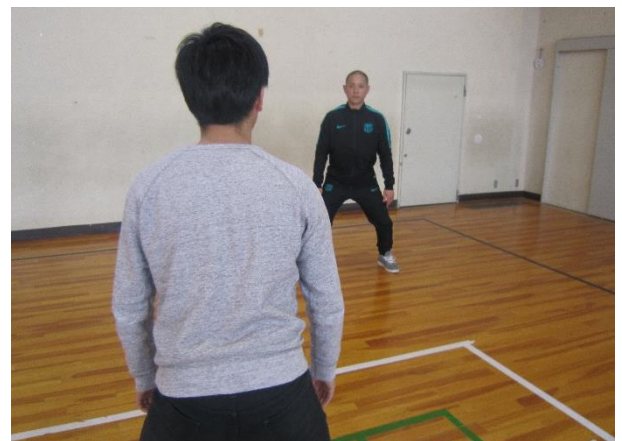
目安の時間

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)