

# リズムかかえこみジャンプ



## うごきかた

- ① 1・2・3 のリズムでジャンプをしましょう。
- ② 3 のときに りょう両ひざをまげて、りょうて両手をかかえこみましょう。
- ③ ていがくねん低学年は、かい5回×1セット。ちゅうがくねん中学年は、かい7回×1セット。  
こうがくねん高学年は、かい10回×1セット。



## ポイント!

- ◎ なかお腹とひざを近づけるようにジャンプしましょう。
- ◎ つま先がさいご最後にはなれるジャンプをしましょう。

目安の時間

30 秒

## リズムジャックナイフジャンプ



### うごきかた

- ① 1・2・3のリズムでジャンプをしましょう。
- ② 3のときに両<sup>りょうあし</sup>足をのばして、つま先<sup>さき</sup>を両手<sup>りょうて</sup>でさわりましょう。
- ③ 中学年<sup>ちゅうがくねん</sup>は、7回<sup>かい</sup>×1セット。 高学年<sup>こうがくねん</sup>は、10回<sup>かい</sup>×1セット。



### ポイント!

- ◎ 両<sup>りょう</sup>ひざは、できるだけのばしましょう。
- ◎ うでをふって、両<sup>りょうあし</sup>足をふりあげましょう。

目安の時間

30 秒

# リズムかいきやくジャンプ



## うごきかた

- ① 1・2・3のリズムでジャンプをしましょう。
- ② 3のときに<sup>りょうあし</sup>両足をひらきましょう。
- ③ <sup>ちゅうがくねん</sup>中学年は、7回×1セット。 <sup>こうがくねん</sup>高学年は、10回×1セット。



## ポイント!

- ◎ <sup>りょうて</sup>両手は、つま先をさわるようにのばしましょう。
- ◎ <sup>りょう</sup>両ひざをできるだけ<sup>ま</sup>曲げないようにしましょう。

目安の時間

30秒

れんぞく  
連続かかえこみジャンプ



# うごきかた

- ① <sup>りょう</sup>両ひざをまげて、<sup>りょうて</sup>両手でかかえこんで、ジャンプをする。
- ② ①のジャンプを<sup>つづ</sup>続けて<sup>おこな</sup>て行う。
- ③ <sup>ていがくねん</sup>低学年は、<sup>かい</sup>5回×1セット。<sup>ちゅうがくねん</sup>中学年は、<sup>かい</sup>7回×1セット。  
<sup>こうがくねん</sup>高学年は、<sup>かい</sup>10回×1セット。



# ポイント!

- ◎ジャンプとジャンプの間をあけすぎないようにする。
- ◎<sup>なか</sup>お腹とひざを近づけるようにジャンプする。

目安の時間

30 秒