

低学年向けメニュー

★: その場でできる運動（ストレッチなど）

★★: バランスやリズム、動作のタイミングが必要な運動、ゆっくりとした速さで移動するもの

★★★: スキップやランニングなどのリズミカルな運動で移動したり、横や後ろに移動するもの

※回数や距離は目安です。慣れてくれば回数を増やしたり、距離を伸ばしたりしてみましょう。

①股関節ストレッチ

【太ももの内側のストレッチ】

難易度…★

<ポイント>

- 膝、つま先は外を向ける。
- 腰を落とした時に、膝の真下にかかとがくる位置まで足幅を広げる。
- 顔を上げて背筋を伸ばす。

【10~15秒 × 2セット】



②肩ストレッチ <腕回し>

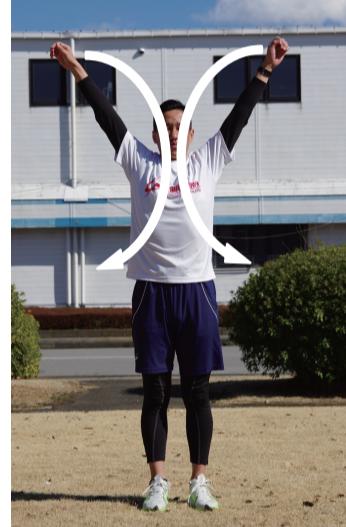
【肩まわりの動的柔軟性】

難易度…★

<ポイント>

- 姿勢がフラフラしないようにする。
- 肘を伸ばして大きな円を描くように回す。

【前回し、後ろ回し 5回 × 2セット】



③開閉ジャンプ

【リズム、ジャンプのトレーニング】

難易度…★★

<ポイント>

- リズミカルにジャンプする。
- 目線を下げずにジャンプする。

【10回 × 2セット】



④スプリットジャンプ

【リズム、ジャンプのトレーニング、走力UP】

難易度…★★

<ポイント>

- 腰が回らないように足をまっすぐ出す。
- リズミカルにジャンプする。

【10回 × 2セット】



⑤ニーアップウォーク

【股関節の柔軟性、バランスのトレーニング】

難易度…★★

<ポイント>

- 頭からかかとまで姿勢はまっすぐ。
- つま先が下がらないようにする。
- 腕を振って、手足を大きく動かす。

【10m～15m】



⑥大股歩き <ランジ>

【股関節の柔軟性、バランスのトレーニング】

難易度…★★★

<ポイント>

- 目線を上げて姿勢はまっすぐ。
- 膝を大きく前に出すイメージ。
- かかとから着地をする。

【10m～15m】



⑦スキップ <腕振り>

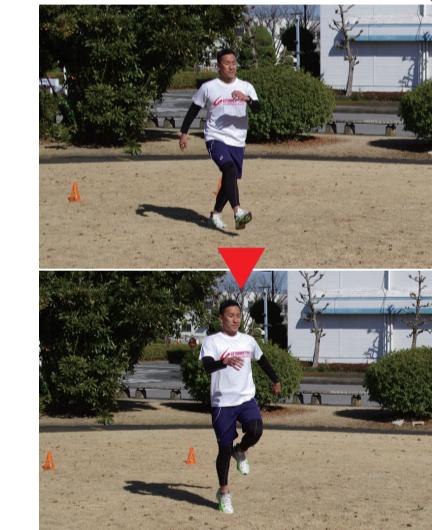
【リズム、重心移動のトレーニング、走力UP】

難易度…★★★★

<ポイント>

- まっすぐ移動する。
- リズミカルに行う。
- 腕を振って、大きく伸びやかに行う。

【10m～15m】



⑧バウンドランニング

【走力UPのトレーニング】

難易度…★★★★

<ポイント>

- まっすぐ進む。
- 足が地面に着く時間を短くする。
- ポンポンと弾むように行う。

【10m～15m】

