

# 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ム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】

## 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】

## 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】

## 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>

- 視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】

## 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>

- リズムカルにジャンプする。
- 視線を下げずにジャンプする。

【10回 × 2セット】

## ⑥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。
- リズムカルに行う。
- 腕を振って、大きく伸びやかに行う。

【10m～15m】

## 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。
- リズムカルにジャンプする。

【10回 × 2セット】

## 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】