

中学年向けメニュー



★: 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

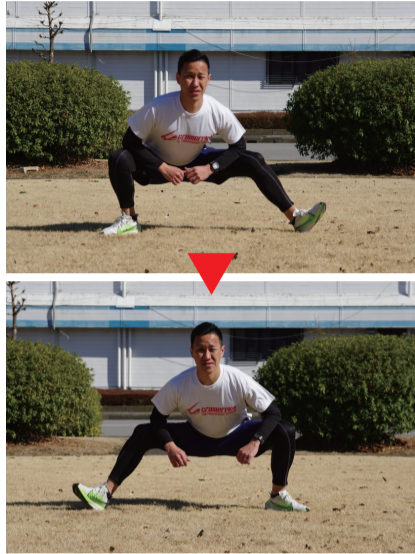
★★★: スキップやランニングなどのリズムカルな運動で移動したり、横や後ろに移動するもの

※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。
- お尻の高さは低いまま左右に動く



【左右5回ずつ × 2セット】

⑤ハイニースキップ 【股関節の柔軟性、リズムのトレーニング】 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。
- 体の真下に、靴の前半分(母子球)で着地をするように行う。

【10m～15m】



②上半身回し 【体幹のストレッチ、投げる動作のベース】 難易度・・・★

<ポイント>

- 目線をまっすぐにして、頭の位置を変えずに動く。
- 肘を伸ばして左右に大きく動く

【左右 10回 × 2セット】



⑥ハイニー&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>

- 片足でバランスを保持して、大きく前に踏み出すように行う。
- 目線を上げて姿勢はまっすぐ。
- かかとから着地をする。
- 着地の時に、膝がつま先よりも前に出ないようにする。
- 着地の時に膝とつま先の向きを合わせる。(膝とつま先は前を向ける。)

【10m～15m】



③開閉ジャンプ<片足> 【リズム、ジャンプ、バランス、調整力のトレーニング】 難易度・・・★★

<ポイント>

- 目線を上げてリズムカルにジャンプする。
- 片足を上げるときは、膝を前に上げるように行う。

【10回 × 2セット】



⑥スキップ&腕回し 【肩周りの柔軟性、リズムや調整力のトレーニング】 難易度・・・★★★

<ポイント>

- まっすぐ移動する。
- リズムカルに行う。
- 肘を曲げずに腕は大きく回す。

【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。
- 弾むようにリズムカルにジャンプする。

【10回 × 2セット】



⑧サイドステップ&腕回し 【肩周りの柔軟性、横方向への移動のトレーニング】 難易度・・・★★★

<ポイント>

- 腕回しとステップのタイミングを合わせる。
- 真横に移動する。
- ポンポンと弾むように行う。

【10m～15m】

