

# 高学年向けメニュー



★: 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&ランジ

【股関節周りのストレッチ】

難易度...★

<ポイント>

- 膝、つま先は外を向ける。
- 顔を上げて背筋を伸ばす。
- ランジ姿勢のときは、膝とつま先が同じ方向を向くようにする。
- ランジ姿勢のときに、膝がつま先より前に出ないようにする。

【左右5回 × 2セット】



## ⑤ハイニースキップ<手タッチ>

【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。
- 手をタッチする時に、姿勢が曲がらないようにする。

【10m~15m】



## ②上半身回し<体重移動>

【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
- 上半身を回す動きに合わせて左右に移動する。

【左右10回 × 2セット】



## ⑥大股歩き<後ろ向き>

【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>

- 足を大きく後ろに踏み出し、バランスを崩さないように進む。
- 目線を上げて姿勢はまっすぐ。

【10m~15m】



## ③開閉ジャンプ<空中タッチ>

【リズム、ジャンプ、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。
- 空中で足をタッチする時、姿勢をまっすぐにする。

【10回 × 2セット】



## ⑥スキップ

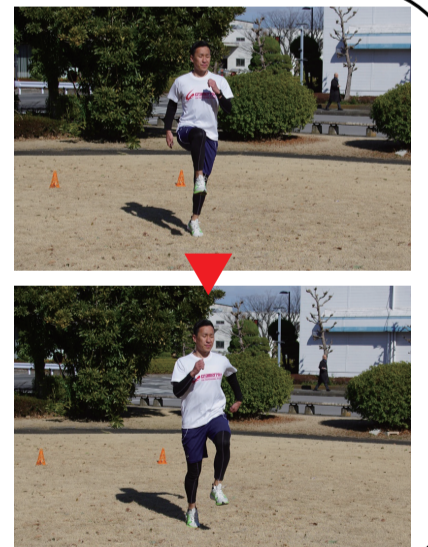
【リズムのトレーニング、走力UP】

難易度...★★★

<ポイント>

- まっすぐ移動する。
- リズムカルに行う。
- 足の動きを大きく、腕を振って、足を”早く下ろす”ことを意識する。

【10m~15m】



## ④スプリットジャンプ(大きく)

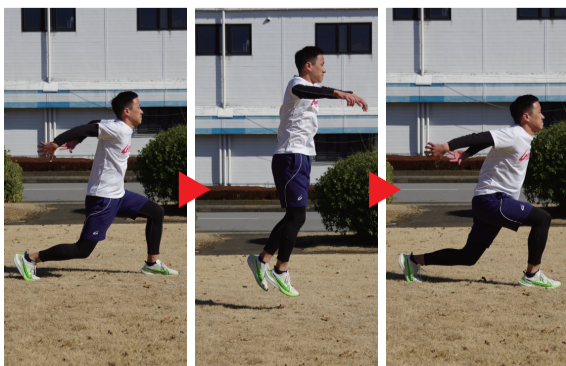
【リズム、ジャンプのトレーニング、走力UP】

難易度...★★★

<ポイント>

- 足を前後に大きく開く
- 足の入れ替えをすばやく行い、リズムカルにジャンプする。
- 腰が回らないように足をまっすぐ出す

【10回 × 2セット】



## ⑧キャリオカ

【体幹の回旋、リズムや横への移動のトレーニング】

難易度...★★★

<ポイント>

- 足の動きだけにならないように、体(体幹)のひねりを意識して行う。
- 後ろにも大きくひねって、足を遠くに踏み出すように行う。

【10m~15m】

