

プラスメニュー



★：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

※どの学年でも取り組むことができるメニューです。いろいろな動きにチャレンジしてみましょう。

※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前後ジャンプ

【バランス、ジャンプのトレーニング】

難易度・・・★

<ポイント>

- 姿勢をまっすぐにして、リズムカルにジャンプする。
- バランスを崩さないようにジャンプする。

【10回 × 2セット または 10秒間】

➢ 10秒間で何回できるか数えてみましょう。



⑤片足ジャンプ < 二人組 >

【ジャンプやバランスのトレーニング】

難易度・・・★★

<ポイント>

- お互いに足を持って、まっすぐ立つ。
- お互いの息を合わせてバランスを崩さないようにリズムカルにジャンプする。

【左右10回 × 2セット】

【補足】

➢ その場で回ったり、前後左右に進んだりしてみましょう。



②左右ジャンプ

【バランス、ジャンプのトレーニング】

難易度・・・★

<ポイント>

- 姿勢をまっすぐにして、リズムカルにジャンプする。
- バランスを崩さないようにジャンプする。
- 着地は両足同時におこなう。

【10回 × 2セット または 10秒間】

➢ 10秒間で何回できるか数えてみましょう。



⑥ハードラーウォーク

【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>

- ハードルをまたぐように、足を横から前に大きく動かす。
- 目線、肩、おへそは正面を向けたまま、膝で円を描くようにスムーズに動かす。
- 体が左右にフラつかないように行う。

【10m～15m】



③ツイストジャンプ

【バランス、ジャンプのトレーニング】

難易度・・・★★

<ポイント>

- 頭や肩は正面を向けたまま、体（腰から下）をひねってジャンプする。
- 足を前後に動かすだけにならないよう、リズムカルにジャンプする。

【10回 × 2セット または 10秒間】

➢ 10秒間で何回できるか数えてみましょう。



⑦二人組ジャンプ

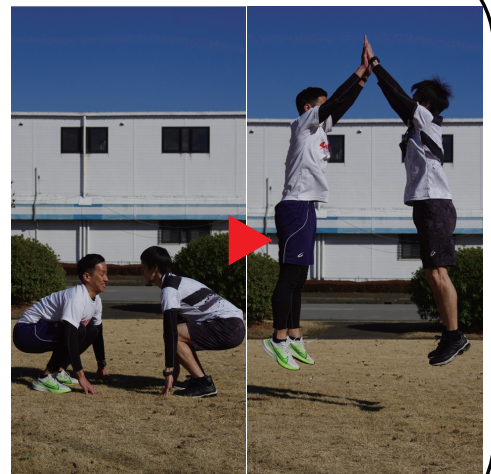
【ジャンプやバランスのトレーニング】

難易度・・・★★★

<ポイント>

- 高い位置でタッチできるよう、大きくジャンプする。
- お互いに息を合わせて、タイミングよくジャンプする。
- 空中や着地時にバランスを崩さないように体をコントロールする。

【5回～10回 2セット】



④人間ドリブル < 二人組 >

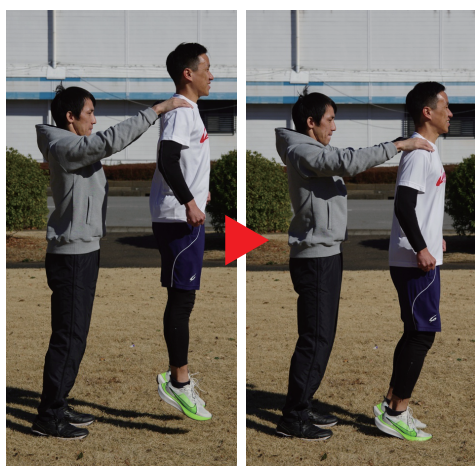
【ジャンプのトレーニング、走力UP】

難易度・・・★

<ポイント>

- パートナーは相手の肩を押さえて、下に押すように力を加える。
- 着地時に足首や膝を固定し、ボールが弾むようにリズムカルに行う。

【10回 × 2セット または 10秒間】



⑧片足ケンケン < 前・横 >

【ジャンプやバランスのトレーニング】

難易度・・・★★★

<ポイント>

- バランスを崩さないようにポンポンと弾むように行う。
- 着地時に姿勢が傾かないようにする。

【左右 10回ずつ】

【補足】

➢ 一步一步の歩幅を大きく行ってみましょう。

