

体の柔らかさを高めるための運動

ウォーキングストレッチ

(工夫の視点)

リズム **姿勢** 人数 用具 方向

◎運動の行い方

- ・歩きながら、体の各部位を広げたり、曲げたり、振ったり、ねじったり、回したりする。

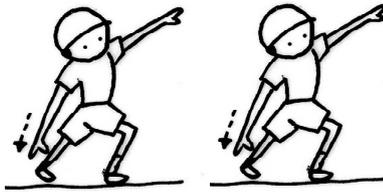
◎運動のポイント

- ・歩きながら、リズムカルに運動を行う。
- ・指先まで伸ばしたり、体を大きく動かしたり、一つ一つの動きを丁寧に行う。
- ・伸ばしているところを意識して行う。

学習場面

する

「リズムカルに体を曲げたり、伸ばしたりしよう。」
「次は、もっと膝を高く



見る

「腕を大きく振って、指先までしっかりと伸びているね。」
「〇〇さんは、体が大きく反れているね。」



支える

「息を吐きながら、ゆっくりと体を曲げるといいみたいだよ。」
「みんなで声を合わせてリズムよく運動すると、楽しく運動できるね。」

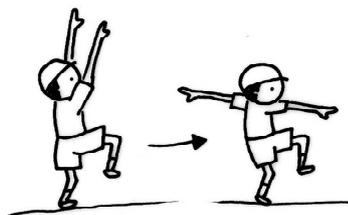
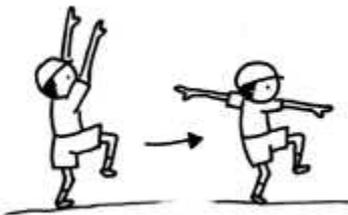
知る

「体を反ったときに、前より楽にかかると手が届いたということは、体の柔らかさが高まったということだね。」

工夫の視点を活用した運動例

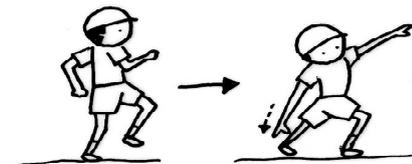
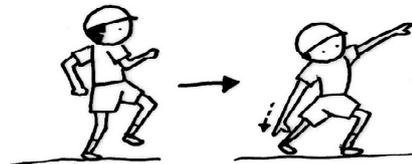
姿勢

○腕や足の広げ方を変える。



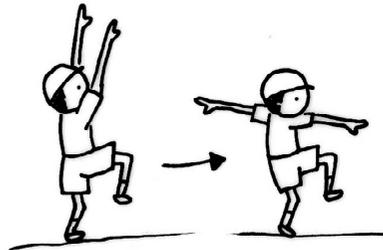
姿勢

○歩幅を大きくしたり、腕の曲げ伸ばしを広げたりする。

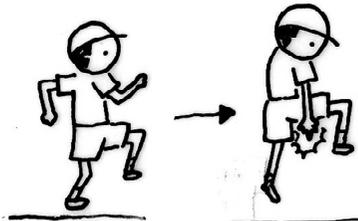


【ウォーキングストレッチ】

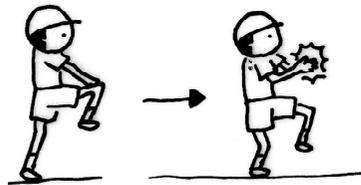
1 【スキップ】
スキップしながら、両手を上げたり、両手を横に開いたりする。



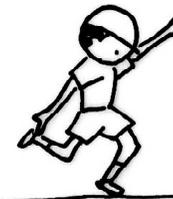
2 【スキップ】
スキップをしながら、ももの下で手をたたく。足を交互にする。



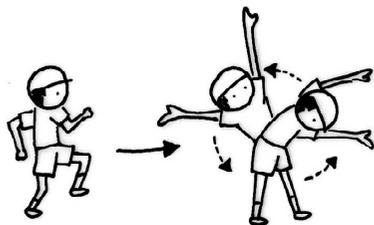
3 【ステップ】
左ももを左手で3回たたき、手拍子を2回する。右ももをたたくごとに、足を一度、地面に着く。右ももも同じ。



4 【ステップ】
左手で左足のかかと3回たたき、手拍子を2回する。右足も同じ。



10 【歩く】
3歩歩くごとに、回旋をする。
※回旋は、左右交互に行う



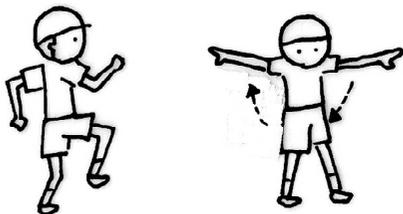
ウォーキングストレッチ

リズムよく ほぐしていこう♪

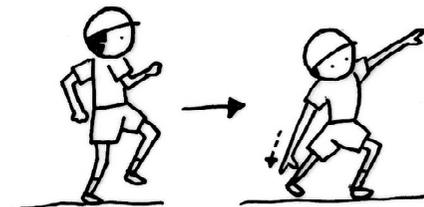
5 【ステップ】
ももを高く上げ、内側から外側に開く。左右交互に2回ずつ行い、手拍子を8回する。
※手拍子タタタタタタタタ



9 【歩く】
3歩歩くごとに、上半身をねじる。



8 【歩く】
3歩歩くごとに、右手で左足のかかと、左手で右足のかかとをさわる。
※ひざを曲げずに行う。



7 【ステップ】
左右に2回ずつ蹴り、手拍子を8回する。
※手拍子タタタタタタ



6 【ステップ】
ももを高く上げ、外側から内側に閉じる。左右交互に2回ずつ行い、手拍子を8回する。
※手拍子タタタタタタ

