

# 巧みな動きを高めるための運動

名称	コーンタッチ	ミニハードル	ラダーステップ
実際の動き			
方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ コーンをタッチしながら指定された動きで移動する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ミニハードルを設置し、運動効果が期待できる高さのハードルを、様々なリズムで飛び越えていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 縄や棒状の新聞紙などで移動する空間を設定し、その空間を様々なステップで移動する。</li> </ul>
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 腰を低く、つま先に重心がくるようにする。</li> <li>○ 最短距離を移動する。</li> <li>○ コーンの間隔やコーンの高さなどを変えていくようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 複数のハードルを使って、ゆっくりした動きから素早い動き、易しい動きから難しい動きへと、発展させる。</li> <li>○ 運動の強度に応じて動きや高さを工夫していく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ゆっくりした動きから素早い動き、小さいから大きい、弱いから強い、易しい動きから難しい動きへと発展させる。</li> <li>○ 様々なステップなど足さばきを変えていく。</li> </ul>
効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 力を調整して素早く動く感覚が身に付けられる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 力を調整してリズムカルに動く感覚が身に付けられる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 力を調整して素早く、かつ、リズムカルに動く感覚が身に付けられる。</li> </ul>

# 巧みな動きを高めるための運動

名称	引っぱり起こし	シグナルラーニング	フットワイパー
実際の動き			
方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2人組でつま先を合わせて座り、両手をつないでタイミング良く互いに引き合って立ち上がる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ペアを組み、前の方がシグナルを出す。シグナルによって定められた「いろいろな動き」を止まらずに行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1人が座って足の開閉、もう1人がその上で足の開閉に合わせてジャンプをする。</li> </ul>
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ つま先を合わせることで、力のバランスをとる。</li> <li>○ ペアから複数へと徐々に人数を増やしていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ひざを使ってバランスを取りながら運動を行う。</li> <li>○ シグナルは交代しながら出していく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 転倒しないように、声をかけ合いながらリズムカルに動く。</li> <li>○ 間隔やリズムを少しずつ変えていくようにする。</li> </ul>
効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ タイミング良く動く感覚が身に付けられる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 人の動きに対応して、タイミング良く動く感覚が身に付けられる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 人の動きに対応してタイミング良く、リズムカルに動く感覚が身に付けられる。</li> </ul>

# 巧みな動きを高めるための運動

名称	手押し相撲	馬跳びボール取り	フープくぐり
実際の動き			
方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 向かい合って立ち、手の平を合わせるように準備をする。相手のバランスがくずれるように、押したり引いたりする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ペアになり、ボールを斜め上に投げ上げ、馬跳びをしてからボールをキャッチする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 複数で手をつないで円になり、つないだ手の中にフラフープを入れて1周回していく。</li> </ul>
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 押す力・引く力を調整して素早く動く。</li> <li>○ 複数で行う場合は安全に留意する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 制限時間内に何回取れたかで競争したり、投げ方やとり方を工夫したりする。</li> <li>○ ボールの大きさや動く距離などを工夫する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 手をつないだ状態でフラフープを高い位置から低い位置へと移動していく。</li> <li>○ フープの数や大きさなどを工夫する。</li> </ul>
効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 素早く、バランス良く動く感覚が身に付けられる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 物の動きに対応して、タイミング良く動く感覚が身に付けられる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 人や物の動きに対応して、タイミング良く動く感覚が身に付けられる。</li> </ul>

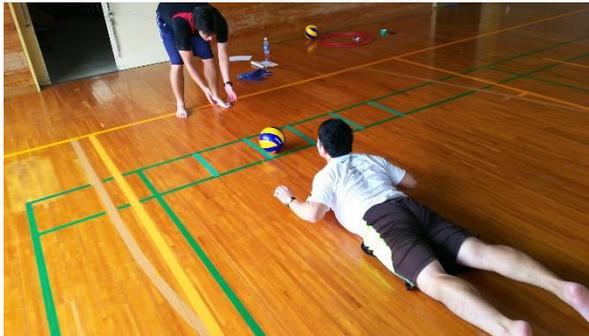
# 体の柔らかさを高めるための運動

名称	手つなぎ開脚	手つなぎV字	じゃんけん開脚
実際の動き			
方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ペアで向き合って開脚して座る。</li> <li>○ 両者手を取り、引く人が相手の膝の内側に足を添えて行う。柔軟する側が、引く人に体を預けながら前屈していく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ペアで向かい合い手をつなぎ、足の裏を合わせて座る。</li> <li>○ 両者の足裏が離れないようにV字をつくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ペアで向かい合って立つ。</li> <li>○ じゃんけんをして負けたら足を少しずつ開いていく。(床板などを使うとGOOD!)</li> </ul>
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ しっかりと開脚をする。</li> <li>○ 引く側が徐々に引き、柔軟する側の体力を考えながら行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 膝を伸ばしたままV字をつくる。</li> <li>○ 手が離れないように行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 開く幅を同じにする。</li> <li>○ 耐えられなくなったら負け。</li> </ul>
効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 股関節や臀部の柔軟性を高める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 臀部の柔軟性を高める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 股関節の柔軟性を高める。</li> </ul>

# 体の柔らかさを高めるための運動

名称	ボール渡し（前屈）	ボール渡し（後屈）	ボール渡し（ひねり）
実際の動き			
方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ペアで肩幅程度に開脚して背中合わせで立つ。</li> <li>○ 一方がボールをもち、ボールをもったまま前屈しながら脚の間を通してボールを渡す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ペアで肩幅程度に開脚して背中合わせで立つ。</li> <li>○ 一方がボールをもち、ボールをもったまま後屈しながら頭上を通してボールを渡す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ペアで肩幅程度に開脚して背中合わせで立つ。</li> <li>○ 一方がボールをもち、ボールをもったまま、お互いに左後方に体をひねる。後方を向いたところでボールを渡す。（左右交互に行う）</li> </ul>
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 開脚した間から相手の顔が見えるように7前屈する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 相手と目が合うように後屈する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ひねって向き合ったところでボールを渡す。</li> </ul>
効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 臀部、股関節、背中 of 柔軟性を高める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 背中、腰の柔軟性を高める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体側、腰の柔軟性を高める。</li> </ul>

# 体の柔らかさを高めるための運動

名称	ボール渡し（足で）	ボールをよける（上体そらし）	ボールをよける（ブリッジ）
実際の動き			
方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ペアで向き合って座る。</li> <li>○ 一方がボールを足ではさみ、頭上まであげて、ペアにボールを渡す。</li> <li>○ もらう側も頭上でもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ うつぶせで寝る。手は腰辺りで結ぶ。</li> <li>○ ボールを顎付近に転がしてもらい、ボールに当たらないように上体をそらす。（反らす側に複数名いるとよい）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 両手・両足は地面につけて仰向けで寝る。</li> <li>○ ボールを顎付近に転がしてもらい、ボールに当たらないようにブリッジ姿勢をとる。（ブリッジ側に複数名いるとよい）</li> </ul>
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ リレー形式でやると盛り上がる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 柔軟性を高めるためにボールをゆっくり転がす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 柔軟性を高めるためにボールをゆっくり転がす。</li> </ul>
効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 臀部の柔軟性を高める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 背中 of 柔軟性を高める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 背中・肩甲骨の柔軟性を高める。</li> </ul>

# 力強い動きを高めるための運動～上半身編～

名称	ヒトデ歩き	壁倒立歩き	足上げ腹筋
実際の動き			
方法	○ うつぶせになり、腹がつかないように両手両足を支え、横後方に移動する。	○ 斜め倒立で壁を横に移動する。	○ 仰向けになり、ひざを胸に近づけたら、上方に足をあげる。上まで上げたら、その逆をする。
留意点	○ お尻が上がらないようにし、体ができるだけ床と平行にすること。	○ 腰が下がらないようにすること。	○ 足を上に上げるときに、腰を浮かして真上にあげること。
効果	○ 体幹を鍛えることができます。	○ 体幹を鍛えることができます。	○ 腹筋を鍛えることができます。

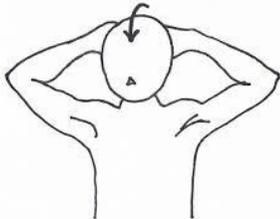
# 力強い動きを高めるための運動～上半身編～

名称	後方手押し車	足上げ背筋
実際の動き		
方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ペアに足を持ってもらい、上を向いて、腕だけで移動する。 (強度↑) 階段を使う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ うつぶせになり、手を顔の前にセットする。ペアは、実施者の頭の方に座り両肩を押さえる。</li> <li>○ 実施者は体を伸ばして、下半身を上下する。</li> </ul>
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 持ち手は、相手の動きに合わせて前に進むこと。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 両肩を押さえる人は、強すぎないようにすること。</li> </ul>
効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 腕の筋肉を鍛えることができます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 背筋力を鍛えることができます。</li> </ul>

# 力強い動きを高めるための運動～下半身編～

名称	連続ジャンプ	うつぶせレッグカール	押し
実際の動き			
方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハードルやペアの人などを連続してジャンプする。</li> <li>○ 着地後のターンを工夫するとよい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ うつぶせになり、片方（両足）の膝を曲げる。ペアの人が、タオルをかかとにかけ負荷をかける。ひざの曲げ伸ばしをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ペアを押し。</li> <li>○ 額をペアの胸当たりにつけ、手をペアの脇の下に置き押ししていく。</li> </ul>
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 着地後すぐに切り返してジャンプできるようにすること。</li> <li>○ ジャンプする際は、腕を後ろから前に振ったときにジャンプすること。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 受ける人は、少し踏ん張る程度の力を加え、相手が、押し進むようにする。</li> </ul>
効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 跳躍力をアップすることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 推進力をアップすることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 推進力をアップすることができる。</li> </ul>

# 体の柔らかさを高めるための運動

部位	首	首	タオルを使って
実際の動き			
方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、伸ばす側と反対側の頭に手を当てます。</li> <li>2、首を横に倒し、さらに片手で頭を横に倒していきます。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、両手を頭の後ろの所に当てます。</li> <li>2、首を前に倒し、さらに両手で前に頭を倒していきます。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、首の後ろをゆっくり伸ばしたら、左右交替でタオルの端をゆっくりと、顔の前に向かって引っ張ります。右手のタオルを引っ張れば、顔が左側をむいて、左側の首筋が伸びます。</li> <li>2、最後にタオルを持つ手をゆるめて、あごを天井に向けてあげてください。首の前側を伸ばしましょう。そのまま力を抜いて、好きな方向に首を回してみましよう。</li> </ol>
チェックポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 勢いや反動を使わず、伸ばしたい部位をゆっくりと伸ばしている。</li> <li>○ 15秒から30秒程度、無理なくゆっくりと呼吸しながらそのままの状態をキープする。</li> <li>○ 痛みを感じる前にやめましよう。(無理することでケガしてしまうことがあります。)</li> </ul>		

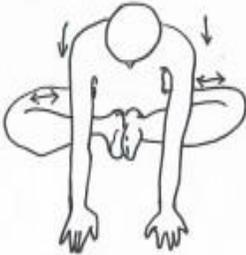
# 体の柔らかさを高めるための運動

部位				
<p>実際の動き</p>				
<p>方法</p>	<p>1、背筋を伸ばし、伸ばしたい方の腕を胸に引き寄せます。</p> <p>2、反対の腕で、伸ばしたい方の腕をさらに引きよせて肩を伸ばします。</p>	<p>1、伸ばしたい方の腕を上げます。</p> <p>2、肘を曲げ、反対の手で伸ばす方の肘または手を持ちます。</p> <p>3、肘または手を頭の中心に向けて引きます。</p>	<p>1、伸ばしたい方の腕を伸ばして、手の平を上に向けます。</p> <p>2、反対の手で4本の指を持ち、手前に引いて前腕の前側を伸ばします。（腕を上にあげるとさらに伸ばされます。）</p>	<p>1、伸ばしたい方の腕を伸ばし、手の平を下に向けます</p> <p>2、反対の手の親指を手首にかけて、他の4本の指で手の甲を手前に引っ張り、前腕の後ろ側を伸ばします。（このとき親指はテコの働きをします。腕を上を持ち上げるとさらに伸ばされます。）</p>
<p>チェックポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 伸ばしたい部位をゆっくりと伸ばす。（15秒～30秒）</li> <li>○ 背筋を伸ばし、図のように正確に伸ばす。</li> <li>○ 筋肉や関節の動きを意識してストレッチする</li> <li>○ 無理なくゆっくりと呼吸しながら伸ばす。（息を止めると体は硬くなる）</li> </ul>			

# 体の柔らかさを高めるための運動

部位				
実際の動き				
方法	<p>1、立った姿勢で伸ばしたい側の足を一步後ろに下げ、膝を伸ばします。</p> <p>2、ゆっくりとかかとを床に付け、ふくらはぎ（腓腹筋）を伸ばします。</p>	<p>1、立った姿勢で、伸ばしたい側の足の甲側を床に付けます。</p> <p>2、かかとを前に押し出し、脛の前側を伸ばします。</p>	<p>1、足の親指を持ち、ゆっくりとそらし、親指の裏側を伸ばします。</p> <p>2、次に親指を曲げ、親指の甲側を伸ばします。</p> <p>3、同様に人差し指・中指・薬指・小指も伸ばしていきます。</p>	<p>1、足の親指と小指を手で持ち、開いて伸ばします。</p> <p>2、次に人差し指と薬指を開いて伸ばします。</p> <p>3、中指は内側と外側の両方に伸ばします。</p>
チェックポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 伸ばしている部分を意識しながら伸ばしましょう。</li> <li>○ 上体がふらつくときは、壁などで上体を支えながら行いましょう。</li> <li>○ 徐々に体重をかけていきましょう。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 座って柔軟をしましょう。</li> <li>○ 1人または、仲間とペアになって行いましょう。</li> <li>○ 関節も緩く、筋力もないため、勢いよくするとケガしてしまうことがあります。</li> </ul>	

# 体の柔らかさを高めるための運動

部位			
実際の動き			
方法	<p>1、床に座った姿勢で伸ばしたい方の膝を曲げます。</p> <p>2、ゆっくりと体を後ろに倒し、はじめは肘をつき、痛みがなければ完全に仰向けになり、太ももの前側を伸ばします。</p>	<p>1、床に座り、膝を曲げて横に開き、足の裏と裏を合わせます。</p> <p>2、ゆっくりと体を前に倒し、太ももの内側の筋肉を伸ばします。</p>	<p>1、両足を肩幅より広く開き、つま先を外側に向けて立ちます。</p> <p>2、手を膝に置き、膝を曲げていきます。</p> <p>3、右肩を内側に入れ、右の太ももの内側の筋肉を伸ばします。同様に反対側も行います。</p>
チェックポイント	<p>○ 無理に体を後方に倒そうとして膝が浮かないようにしましょう。</p>	<p>○ 無理に体を前に倒そうとして背中を丸めてしまわないようにしましょう。</p> <p>○ 背中を伸ばし、股関節から折りたたむようにしましょう。</p>	<p>○ 体を前に倒す時、背中を伸ばし、股関節から折れ曲がるように倒しましょう。</p>

# 体の柔らかさを高めるための運動

部位				
実際の動き				
方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、うつ伏せになり、胸の横で手を床に付けます。</li> <li>2、肘を伸ばし、体を持ち上げお腹の筋肉を伸ばします。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、四つん這いになり、伸ばしたい側の腕を横に広げます。</li> <li>2、反対の肘から手を床に付けます。</li> <li>3、伸ばしたい側の胸お床に押し付けて伸ばします。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、床に座り、左足を伸ばします。</li> <li>2、右足で左足をまたいで（足を組むようにまたぎます）左腕を右の膝の外側に当て腰を伸ばします。</li> <li>3、同じようにして反対側も行います。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、うつ伏せになり、両手は前に、右ひざを90度曲げた姿勢で5呼吸し、股関節をゆっくり伸ばしストレッチします。</li> <li>2、上半身を起こし、右腕の下に左手の甲を滑らせるようにし、左肩と左手を床につけましょう。</li> <li>3、息を吸いながら、右手を天井に伸ばしましょう。右ひざは床につけたまま。</li> <li>4、息を吐きながら、ゆっくり右手の甲を床に下ろし、体を反転させたら、5呼吸。この時、右ひざは床から離れます。</li> </ol>
チェックポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 腰が痛む場合は即座に中止してください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 顔を伸ばしている側と反対側の方へ向けて伸ばしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 上体をゆっくりひねりましょう。</li> <li>○ 一方の足を伸ばし、他方の足を膝の上で交差させます。伸ばした足側の手の肘を曲げた膝の外側に当てゆっくり押さえつけるようにしましょう、</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 反動をつけず、徐々に伸ばしましょう。</li> <li>○ 姿勢や伸ばす方向を正確にし、筋肉や関節の動きを意識して伸ばしましょう。</li> </ul>