

できるかな！
コツコツチャレンジ？

15、組み合わせ運動 ②

リズムに合わせて動きましょう！

プラスα運動！

何かをしながら動かす。通称「ながら運動」と言いたいところですが、「ながら…」と言いますと「ついでに」という感じであまりよい印象がありません。何かを一緒に行いつつ同時に運動をする。すなわち二つのことを一緒に行い、効率よくやることです。例えば、簡単なストレッチをしながらテレビを観る、歯磨きをしながら片足立ちを行う、など普段何気なく行っている生活動作にチョットした運動を入れることで、運動効果を上げると同時に時間の短縮にもなります。また、リズムに変化を加えるだけでも生活の質の向上につながってきます。

普段何気なく行っている動きに、ひとつだけちょっとした動作を加えるだけで、「プラスα」効果を取り入れることができます。簡単に行える「プラスα」にリズミカルな動きを取り入れて動いてみましょう！

チャレンジ！

運動に限らず、最初から「できない！」「難しい！」「疲れそう！」とやりもしないで言う人がいます。やる前からストップかけるのではなく、まずは無理せず少しずつチャレンジしてみることが大切です。日々の積み重ねが大きな成果になります。

同じことを続けて行うことも大切ですが、新しいことにチャレンジしていくことも大切です。いろんな刺激を、いろんなリズムで気軽に前向きにチャレンジしてみましょう。また、教わるだけではなく友達にも「教える」・「伝える」ことも大切な運動効果になります。

組み合わせ運動 ②

① バンザイ・足閉じ

バンザイした時に、足をしっかり閉じ、胸の前に手をもってきた時は足を開く。

② 全身「グー」「チョキ」「パー」

全身を使って「グー」「チョキ」「パー」を作ります。

③ エアー縄跳び

縄跳びの「ナワ」があるつもりで、クルクル回しながら同時に足も上げます。

指導上のポイント

- ・動きの「リズム」や「テンポ」を変えながら行いましょう。
- ・手足を強調(意識)しながら行いましょう。
- ・ゆっくりな動作から行っていきましょう。

①バンザイ・足閉じ



手・足の指先を意識
しながら行いましょう！



②全身「グー」「チョキ」「パー」

グー



チョキ



パー



「グー」「チョキ」「パー」
大きな声を出しながらやってみよう！

③エアー縄跳び



「リズム」「テンポ」
を意識しましょう！

足もしっかり
あげましょう！

「反対回し」も
やってみよう！

クロス



左回し



右回し



右足上げ



左足上げ



二重跳び



指導上のポイント

- 動きの「リズム」や「テンポ」を変えながら行いましょう。
- 手足を強調（意識）しながら行いましょう。
- ゆっくりな運動から行いましょう。