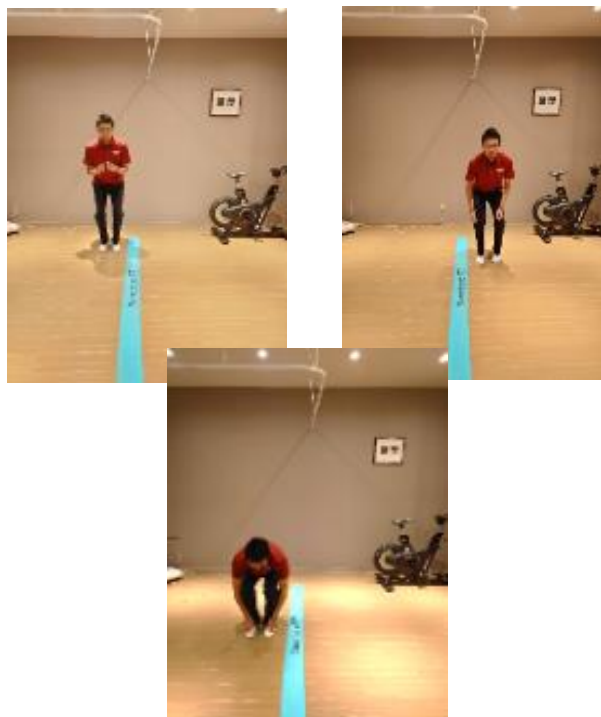


リズムに乗ってカラダを動かそう！

リズムよく色々な動きを行うことでリズム感覚を養おう！
次の動きを考えて軽やかに動くことを意識してやってみましょう

【1・2・3タッチ】



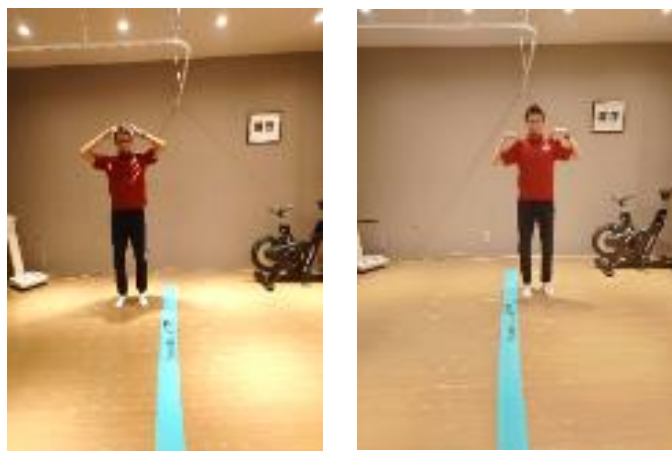
やり方

- ①タオルなどをまっすぐ置きます
 - ②目印を超えるように両脚でジャンプ
 - ③そしてもとに戻るようにもう一度ジャンプ
 - ④そこで足タッチ！
- ※これを10回繰り返し替えてみましょう

効果

ジャンプ・瞬発力の向上
リズム感覚の獲得
足首の柔軟性向上

【頭肩タッチジャンプ】



やり方

- ①真ん中にタオルなどを置きます
 - ②目印を超えるように両脚でジャンプ
 - ③横にジャンプしながら両手を頭に
 - ④もう一度横にジャンプしながら肩を触る
- ※これをテンポよく繰り返す

効果

ジャンプ・瞬発力の向上
リズム感覚の獲得
頭と身体の連動性向上

