

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

【反転ジャンプ】

やり方

- ①タオルなどをまっすぐ置きます
 - ②目印をまたぐように足と腕を左右に開く
 - ③テンポに合わせてジャンプし反転する
- ※これを進行方向へ進みながら15回

効果

ジャンプ・瞬発力の向上
リズム感覚の獲得
下肢筋力の向上



【ケン・ケン・パ！】

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1・2と片脚でジャンプする
 - ③3で両脚を広げる
- ※これを15回繰り返す

効果

ジャンプ・瞬発力の向上
リズム感覚の獲得
バランス能力の向上
下肢筋力の向上

