

# 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

## 【クロスジャンプ】



### 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を前後に開く
  - ③音楽などのテンポに合わせて足を入れ替える
- ※これを10回繰り返しながら進行方向へ進む

### 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

## 【クロスジャンプ応用】



### 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を前後に開き、手を頭へ
  - ③足を入れ替えて手は肩に置く
- ※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  
頭と身体の連動性向上  
下肢筋力の向上

