

# 成長期のカラダ作り！リズム能力を鍛えよう！

今回は、**成長期**に鍛えておきたい運動能力として、  
**リズム能力**を鍛える運動を紹介します！

## 【 マリオネット(簡単ver) 】

①



グーの姿勢

②



パーの姿勢

### やり方

- ①グー：頭の上で手をつけて、脚を閉じて立つ
- ②パー：手はお尻の横に、脚は肩幅よりも広げた状態で立つ

★グー、パーを15秒間で何回出来るかやってみましょう！

### ポイント

体は、くねくねしないようにまっすぐ立ちましょう！

## 【 けんけん・パッ 】(トレーニング編)

①



ケン(1歩前)

②



ケン(1歩後)

③



パッ(脚を広げる)

### やり方

- ①ケン(1歩前)→②ケン(1歩後)  
→③パッ(足を広げる)
- ※足は左右順番に入れ替えましょう

★15秒で何回パッまでいけるか挑戦してみましょう！

### ポイント

慣れてきたら、足元をみないで、前を向いてやってみよう！

