



# まわる・ころがる

## No.15 続ける動き

### とけいまわり

うごきかた

- 1 手おし車のしせいから、足をもつ人がその場で円をえがくように1周します。うで立てふせのしせいをくすさないようにしましょう。



ポイント

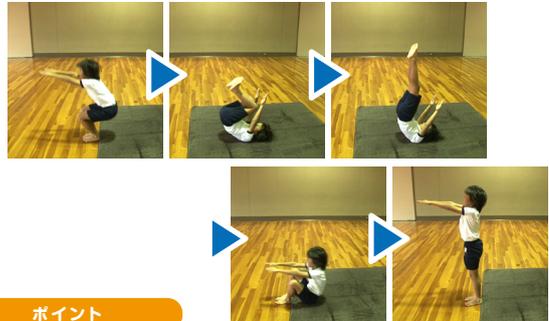
- ★「1周を30秒」・「1分間に何周回れるか」というように目標を決めて取り組みましょう。

## No.23 巧みな動き

### ゆりかご

うごきかた

- 1 こし→せなか→かた→くびのじゅん番に、地面にふれながらころがります。
- 2 なれてきたら、立ったしせいからはじめ、いきおいをつけてもどり、また立ち上がるようにします。
- 3 連ぞくで10回ちょうせんします。それを3セットやってみましょう。



ポイント

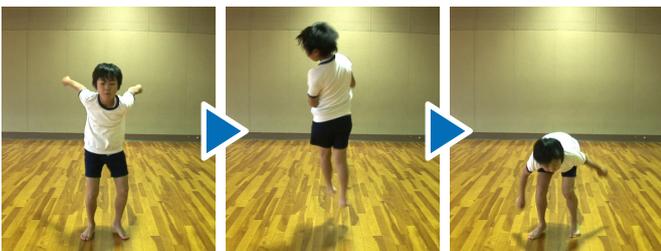
- ★ さかさになったときに、足を高く上げるといきおいが出て、立ち上がりやすくなります。
- ★ ペアでうでをくんで同時にするのも楽しいですよ。
- ★ ゆりかごをいきおいよくできるようになったら、立ち上がる時に足をひらいたり、そのままうしろにころがって回転したりすることにもちょうせんしましょう。

## No.27 巧みな動き

### かいてん!りょうあしジャンプ

うごきかた

- 1 両足でジャンプをして方向をかえます。
- 2 左右どちらの回り方でもできるように10回ずつちょうせんします。



ポイント

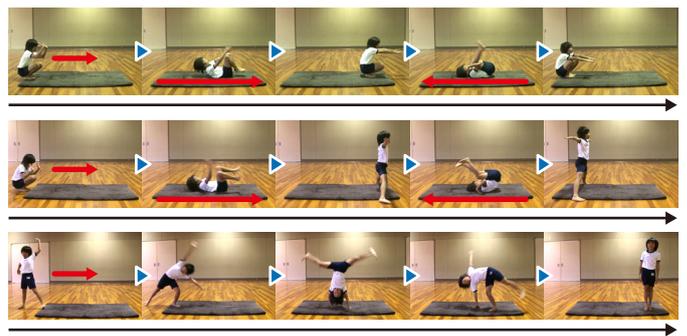
- ★ はじめはジャンプをして半かいてんにちょうせんしてみましょう。
- ★ うでのふりでいきおいをつけてから、かいてんする方向へとび出すようにしてみましょう。
- ★ 左右両方の回り方で連ぞくしてやってみましょう。

## No.38 巧みな動き

### かいてんいろいろ

うごきかた

- 1 ふとんをひきます。(ふとんがない場合はざぶとんを2枚つなげます)
- 2 ふとんのはしてこしをおろし、前てんをして、後てんでもどってきます。
- 3 開きやく前てんをして、開きやく後てんでもどってきます。
- 4 そくてんでおうふくします。
- 5 ②～④を3回くりかえします。



- ★ お家の人に見てもらって行いましょう。
- ★ 両手をしっかりとついて体をおこしましょう。
- ★ 開きやく前てん・開きやく後てんができない場合は、前てん・後てんにかえて行います。