



# ペア・親子 器械運動につながる

## No.11 続ける動き

### ておしぐるま

うごきかた

- 1 足をもってもらう人はうつぶせにねて、もう一人が足首をもち上げます。足をもってもらう人はうでをのぼして体をささえます。



ポイント

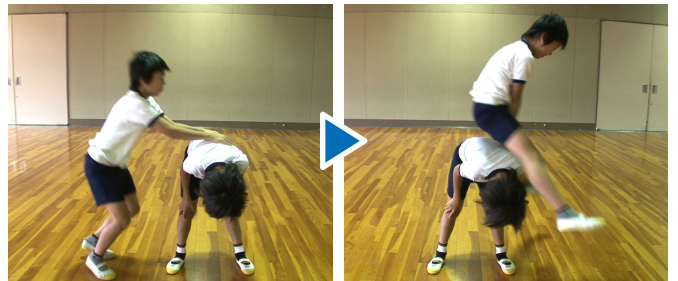
- ★ 手おし車のしせいのはときは、指さきを伸ばさず、顔は前を向く、おしりを上げないことに気をつけましょう。手で自分の体がささえきれないときは、ひざをもつてあげましょう。
- ★ 「部屋を2周する」・「ろうかを2おうふくする」など目標を決めておこないましょう。

## No.22 巧みな動き

### うまとび

うごきかた

- 1 ペアに馬になってもらい、うでで体をささえとびこえます。
- 2 連ぞくて10回とびこえてみましょう。
- 3 10秒間に何回連ぞくとびができるかちょうせんしてみましょう。



ポイント

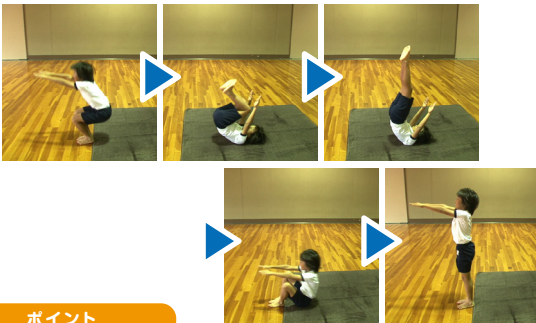
- ★ 苦手な人は、馬の高さをかえて、できる高さでやってみましょう。
- ★ 連ぞくとびになれてきたら、できるだけはやく10回とべるようにしてみましょう。

## 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 連ぞくて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てきたら、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.32 巧みな動き

### さかだち

うごきかた

- 1 手のひらをやや外がわにむけて手をつきます。
- 2 片足ずつ足をふりあげてかべにたおれるようにします。
- 3 手と手のあいだをずっと見つづけます。
- 4 片足ずつじゅんにしづかにもどります。
- 5 ほじょしたり、おさえてもらったりしてもよいので、20秒を3回できるようにしましょう。



ポイント

- ★ 両手をついたしせいではじめます。にが手な人は片足をしめんについて、もう片足を上げたしせいからけりあげます。ほじょする人にその足をもち上げてもらい、ととりつてみましょう。この足のけりあげだけを何度もくり返し、高くいきおいよくけりあげられるようにするれんしゅうもゆうこうです。
- ★ まずは片足がかべにつき、おいかけるようにもう片方の足がつくとよいでしょう。
- ★ 足のゆび先を天井の方へと伸ばし、むねからしっかりと体をもち上げ、まっすぐのほうのようイメージでととりつをするときれいにできます。