



# そる・ささえる(2)

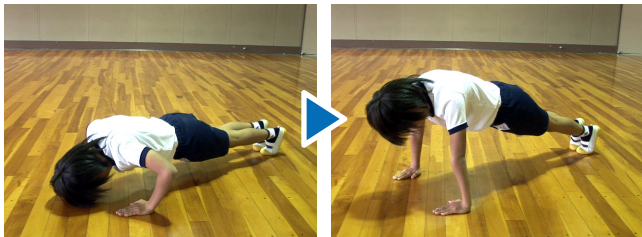
## No.1 力強い動き

### うでたてふせ

うごきかた

- 1 両うでをかたはばに広げてひじを伸ばし、せすじをまっすくにします。
- 2 自分のやりやすい形ではじめましょう。
- 3 このしせいをくすさないように、もとのしせいにもどります。これを回数を決めてくりかえしましょう。

学年 × 5回をめやすにゆっくりとおこなうようにしましょう。



ポイント

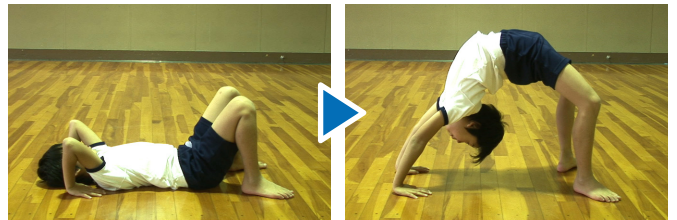
- ★ うでが外へ開かないようにまっすくうでを下げましょう。
- ★ おなかが地面につかないようにふっきんにも力を入れて体をまっすくたもちましょう。
- ★ 息をはきながら上げ、すいながらゆっくり下ろしましょう。
- ★ なれてきたら回数をふやしていきましょう。
- ★ わきをしめてひじを90度に曲げてちょうせんしてみましょう。

## No.18 柔らかい動き

### ブリッジ

うごきかた

- 1 手のひらと足のうらを地面についてねころびます。
- 2 おへそをつき上げてブリッジをします。
- 3 ブリッジのじょうたいで10秒数えます。またおろしてブリッジをします。それを5回くり返します。



ポイント

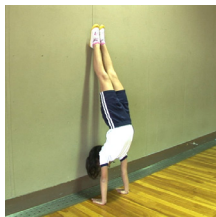
- ★ 安定したブリッジができるようになったら、二人で頭をつきあわせてジャンケンしてみましょう。
- ★ ブリッジの下を通りぬけてもらったり、ブリッジのしせいで歩いたりするなど、動きの工夫も考えてみましょう。

## No.31 巧みな動き

### かべさかだち

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 片足ずつじゆんにしずかにもどります。
- 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

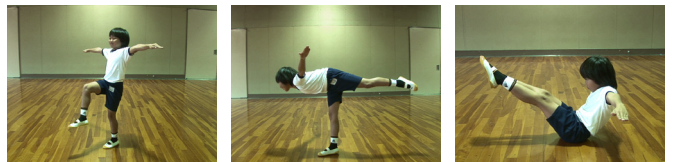
- ★ はじめはかべのぼり(かべにおしりをむけて手をつき、だんだん高いところまで足をあげていく)をし、さかさのしせいやうでで体をささえる感かくなれましょう。
- ★ 1人でできないときは、ほじょをしてもうってさかだちをしましょう。
- ★ まずは片足がかべにつき、おいかけるようにもう片方の足がつくとよいでしょう。
- ★ 足のゆび先を天井の方へと伸ばし、むねからしっかりと体もち上げ、まっすくのぼうのようなイメージでとうりつをすときれいにできます。

## No.36 巧みな動き

### バランスいろいろ

うごきかた

- 1 目をして、片足バランスをしながら30秒数えます。
- 2 水平バランスをしながら30秒数えます。
- 3 V字バランスをしながら30秒数えます。
- 4 ①～③を3回くり返します。



片足バランス

水平バランス

V字バランス

ポイント

- ★ 声に出しながら30秒数えましょう。
- ★ 片足でバランスを保つときは、足先で地面をつかむような感じで立つようにしましょう。
- ★ V字バランスでは、おなかに力を入れて、足先までのばすようにしましょう。