



# そる・ささえる(1)

## No.9 力強い動き

### オットセイ

うごきかた

- ゆかにうつぶせにねて、手を顔の横につき、うでを伸ばして体を起こします。10秒間体をささえよう。
- うでで体をささえて前に進みましょう。



ポイント

- ★ 顔は前を向く、足首をねかせる、おしりの力をめくことに注意しましょう。
- ★ 「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.24 巧みな動き

### かえるのあしうち

うごきかた

- 両手をついて体をささえ、両足を同時に上げます。
- ひざはまげたままで足うちをします。
- 足うち1回を5連ぞく・足うち2回を5連ぞく・足うち3回を5連ぞくとやってみましょう。



ポイント

- ★ 手と手の間を見て足をふりあげるようにしましょう。ひざを曲げたまま、おしりの近くで足うちをするようにしましょう。
- ★ まずは3回をめざしましょう。なれてきたら足うちの回数をふやしていきましょう。

## No.25 巧みな動き

### かえるさかだち

うごきかた

- 真下に両手をつき、体を縮めたままゆっくりと支えます。
- 腕で体をしっかりと支え、できるだけ長く続けましょう。
- かえるさかだちを続けた時間が、合計30秒になるように何度も挑戦します。



ポイント

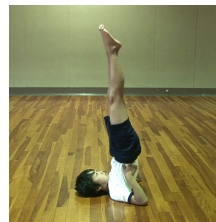
- ★ 真下ではなく、1mほど前を見て体を支えましょう。
- ★ 足をついてしまう場合は、手の位置を少し手前にずらし、頭の方へ倒れてしまう場合は、手を少し遠くへずらして、バランスのとれる場所を見つけましょう。
- ★ かえるさかだちができる時間を延ばしていくようにしましょう。

## No.30 巧みな動き

### 肩倒立(かたとうりつ)

うごきかた

- あおむけにねころびます。
- せなかに近いこしの部分に手をかけて、両足を天井の方へまっすぐに伸ばします。
- あたまの後ろとひじで体をささえ、バランスをとります。



ポイント

- ★ ひざを伸ばし、つま先も天井の方へまっすぐに伸ばすようにすると、きれいなかたとうりつができます。
- ★ まっすぐに足を上げているつもりでも、頭の方へななめに上がっているばあひが多いので、見てチェックしてもらおうといいでしょう。自分の足のゆび先を見つめると安定します。
- ★ かたとうりつから足を下ろすいきおいを使って、そのまま足のうらですわるかちようせんしてみよう。また、すわる→かたとうりつ→すわるにもちようせんしてみよう。