

附属体操 (第2) 《準備運動》

※すべての運動を左からする。

順	内容	長さ	動き	留意点	向き
1	歩 (下肢)	32		1~4で移動(前→後ろ→左→右) 5~8でその場で踵を上下させる。 視線は正面、ももをよく上げる。	正面
2	腕の回旋 腕屈伸 (上下肢)	32		腕回旋はひじを伸ばし、耳をす るくらい大きく。 膝屈伸は膝を付ける。 踵も地面に付ける。 最後の8で左足を開く。	正面
3	体の側屈 前後屈 (体幹)	32		側屈は体が前に倒れないよう に。 前屈は弾みを付けて。 後屈はあごを上げ、腰から	正面
4	体の回旋 (体幹)	32		回旋…腰を軸に前屈の姿勢から 捻転…こぶしが肩の高さよりや や上。視線もこぶしへ。	正面
5	両足での 跳躍回転 (空間姿 勢・全身)	16		1~6…リズムよく。 回転は1回目左、2回目右。 下学年は1/2回転 上学年は1回転。	正面
6	小刻み走 と大股走 (走)	32		小刻み走…やや前傾姿勢腕の振 りも早く 大股走…やや上体を起して、踵 をお尻につける。	正面
7	大ジャン プ(跳)	16		準備…左足前→右足前の立膝、 両手を地面につく。 ジャンプ…視線は斜め上 元気のよいヤー	正面
8	足踏み (つなぎ)	16		左足から 胸を張って太腿を上げて 指を伸ばして (列を整える)	正面
9	腕立て姿 勢・移動 (腕力)	32		(下) 足を軸に左手の方向へ お尻を上げ気味に (上) 1~4腕屈伸をしっかり 5~8腕立て伏せの姿勢を持続	正面 ↓ 斜め

順	内容	長さ	動き	留意点	向き
10	バランス (平衡感覚)	32		腕は肩の高さ。 下学年は上体をまっすぐ。 上学年は上げた足が下がらない ように。背筋をまっすぐ。	斜め
11	立位左右開 脚 (股関節の柔 軟性)	32		両手を前について左右開脚、頸 を引腕を肩の高さに挙げる。 手を挙げるタイミングを曲で確 認しながら。	斜め
12	尺取虫と立 位体前屈(腹 筋・腰関節 の柔軟性)	32		腕立て伏せの状態 腰を上げ、小刻みに足を腕の方 へ引き寄せる。12呼吸手を地面 につけたまま静止する。	斜め
13	ブリッジ (首・背筋・ 腰関節の柔 軟性)	32		足を指揮台の方へ向ける。 (下) 台の状態から腰を挙げる。 (上) 両足立ちの状態から体を 反らしてブリッジをする。	斜め (足が 指揮 台)
14	かえるの足 打ち・逆立 ち、倒立(逆 さ感覚)	32		(下) 足打ち→逆立ちのつなぎ を確実に。 足打ちの練習を十分に。 (上) 補助者は足をだきかかえ るようにして支える。 2人目の運動が遅れないように 16拍で交代する。	斜め
15	背伸び・脱 力 (リラクゼー ション)	32		踵を地面に付けて伸びる。 しゃがんだときは地面に手をつ く。	正面
16	スキップ (8の字回り) (リズム感 覚・空間感 覚)	32		左足から左方向へ。8拍で円を作 る。16拍で8の字を作る。(2回) 太腿を上げてスキップで移動す る。	正面
17	深呼吸 (リラクゼー ション)	16		胸を開くように腕を上げさせ る。	正面