

【たいいく】けがをしないよう、まわりをよくたしかめてとりくみましょう。

<べんきょうすること>

①か②のどちらかをえらんでとりくみましょう。

※<sup>どうが</sup>動画をみられるばあいは、QR<sup>コード</sup>コードをつかってください。



◆①<sup>どうが</sup>動画を<sup>つ</sup>つかってとりくむかだいです

いっしょに「<sup>え</sup>エアロ<sup>びくす</sup>ビクス」に<sup>ち</sup>チャ<sup>れんじ</sup>レンジしてみましょう。

◆②<sup>どうが</sup>動画を<sup>み</sup>みないでとりくめるかだいです

4つの「<sup>え</sup>エアロ<sup>びくす</sup>ビクス」の<sup>す</sup>ステップに<sup>ち</sup>チャ<sup>れんじ</sup>レンジしてみましょう。

8<sup>か</sup>カウ<sup>んと</sup>ント(いち・に・さん・し・ご・ろく・しち・はち)をかぞえながら<sup>す</sup>ステップすると、リズムがとりやすくなります。

なれてきたら4つのステップをつなげて、れんぞくしてとりくんでみましょう。

※すきなきよくにあわせてやってみると、たのしいですよ！

①<sup>す</sup>ステップ<sup>た</sup>タッチ

②<sup>けん</sup>ケン<sup>けん</sup>ケン

(2かいくりかえし)

いち に さん し ご ろく しち はち

いち に さん し  
ご ろく しち はち



③<sup>ぎ</sup>ギャ<sup>ろ</sup>ロ<sup>っ</sup>っ<sup>ぶ</sup>っ

(2かいくりかえし)

いち に さん し  
ご ろく しち はち

④<sup>じゃん</sup>ジャン<sup>びん</sup>ピング<sup>ぐ</sup>ぐ<sup>じゃ</sup>じゃ<sup>っ</sup>っ<sup>く</sup>く

(2かいくりかえし)

いち に さん し  
ご ろく しち はち



<保護者による関わり方のポイント> ※可能な範囲でお願いします。

- ・ステップを練習しているときに、8カウントを一緒に数えてあげると、リズムが取りやすくなります。
- ・同じホームページ上に、ステップを更に工夫するポイントを解説した動画も掲載しておりますので、動画を見られる場合は参考にしてください。

## 4つのステップのせつめい

### ・ステップタッチ

いち に さん し ご ろく しち はち



ひだりに<sup>いっぽ</sup>あしをひらいて<sup>て</sup>手をたたきます。つぎは、みぎに<sup>いっぽ</sup>あしをひらいて<sup>て</sup>手をたたきます。これを2度くりかえします。

### ・ケンケン

いち ろく さん しち  
ご



ひだりあしケンケン<sup>かい</sup>を2回、つぎに、みぎあしケンケン<sup>かい</sup>を2回します。これを2度くりかえします。

### ・ジャンピングジャック

いち ろく さん しち  
ご



りょうてりょうあしをひらきながらジャンプし、つぎはりょうてりょうあしをとじてジャンプします。これを2度くりかえします。

### ・ギャロップ

いち ろく さん しち  
ご



りょうわきをひらきながらジャンプし、あしが<sup>じめん</sup>地面につくときにわきをしめます。3回くりかえしたら、4回目はひだりひざをまげて<sup>て</sup>手をたたきます。これを2度くりかえします。（2度目は右ひざを<sup>ま</sup>曲げます。）  
「わく・わく・わく・ぱちん」というイメージです。