

## 【体育】

けがをしないよう、まわりをよくたしかめて取り組みましょう。

### ＜学習内容＞

①か②のどちらかをえらんで取り組みましょう。

※動画を見られる場合は、QRコードを使ってください。



#### ◆①動画を使って取り組むかだいです

いっしょに「エアロビクス」にチャレンジしてみましよう。

#### ◆②動画を見ないで取り組めるかだいです

4つの「エアロビクス」のステップにチャレンジしてみましよう。8カウント（いち・に・さん・し・ご・ろく・しち・はち）を数えながらステップすると、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、連続して取り組んでみましよう。

※好きな曲にあわせてやってみると、楽しいですよ！

#### ① ステップタッチ

いち に さん し ご ろく しち はち



#### ② ケンケン

（2かいくりかえし）

いち に さん し  
ご ろく しち はち



#### ③ ギャロップ

（2かいくりかえし）

いち に さん し  
ご ろく しち はち



#### ④ ジャンピングジャック

（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<sup>ひだり</sup>に<sup>あし</sup>一歩<sup>ひら</sup>足を開いて<sup>て</sup>手をたたきます。つぎ<sup>つぎ</sup>は<sup>みぎ</sup>右に<sup>いっ</sup>一歩<sup>あし</sup>足を開いて<sup>ひら</sup>手をたたきます。これを<sup>2</sup>2度<sup>どく</sup>繰り返<sup>かえ</sup>返します。

### ・ケンケン

いち<sup>いち</sup>ご<sup>ご</sup> に<sup>に</sup>ろく<sup>ろく</sup> さん<sup>さん</sup>しち<sup>しち</sup> し<sup>し</sup>はち<sup>はち</sup>



ひだり<sup>ひだり</sup>あし<sup>あし</sup>左<sup>かい</sup>足<sup>つぎ</sup>ケンケン<sup>みぎ</sup>を<sup>あし</sup>2回<sup>かい</sup>、次に<sup>かい</sup>右<sup>つぎ</sup>足<sup>みぎ</sup>ケンケン<sup>あし</sup>を<sup>かい</sup>2回<sup>かい</sup>します。これを<sup>2</sup>2度<sup>どく</sup>繰り返<sup>かえ</sup>返します。

### ・ジャンピングジャック

いち<sup>いち</sup>ご<sup>ご</sup> に<sup>に</sup>ろく<sup>ろく</sup> さん<sup>さん</sup>しち<sup>しち</sup> し<sup>し</sup>はち<sup>はち</sup>



りょう<sup>りょう</sup>て<sup>て</sup>りょう<sup>りょう</sup>あし<sup>あし</sup>ひら<sup>ひら</sup>両<sup>つぎ</sup>手<sup>りょう</sup>両<sup>あし</sup>足<sup>りょう</sup>開<sup>りょう</sup>き<sup>て</sup>な<sup>が</sup>ら<sup>な</sup>が<sup>ら</sup>ジャンプ<sup>ジャンプ</sup>し、次<sup>つぎ</sup>は<sup>つぎ</sup>両<sup>りょう</sup>足<sup>あし</sup>両<sup>りょう</sup>手<sup>て</sup>を<sup>か</sup>閉<sup>い</sup>じて<sup>い</sup>て<sup>て</sup>ジャンプ<sup>ジャンプ</sup>します。これを<sup>2</sup>2度<sup>どく</sup>繰り返<sup>かえ</sup>返<sup>かえ</sup>し<sup>ま</sup>す。

### ・ギャロップ

いち<sup>いち</sup>ご<sup>ご</sup> に<sup>に</sup>ろく<sup>ろく</sup> さん<sup>さん</sup>しち<sup>しち</sup> し<sup>し</sup>はち<sup>はち</sup>



りょう<sup>りょう</sup>わき<sup>わき</sup>ひら<sup>ひら</sup>両<sup>あし</sup>脇<sup>じめ</sup>を開<sup>つ</sup>き<sup>つ</sup>な<sup>つ</sup>が<sup>つ</sup>ら<sup>つ</sup>ジャンプ<sup>とき</sup>し、足<sup>わき</sup>が<sup>わき</sup>地<sup>か</sup>面<sup>かえ</sup>に<sup>か</sup>着<sup>か</sup>く<sup>か</sup>時<sup>か</sup>に<sup>か</sup>脇<sup>か</sup>をし<sup>か</sup>め<sup>か</sup>ます。3回<sup>か</sup>繰<sup>か</sup>り<sup>か</sup>返<sup>か</sup>した<sup>か</sup>ら、4回<sup>か</sup>目<sup>か</sup>は<sup>か</sup>ひだ<sup>か</sup>り<sup>か</sup>ひだ<sup>か</sup>り左<sup>か</sup>ひ<sup>か</sup>ざ<sup>か</sup>を<sup>か</sup>ま<sup>か</sup>げ<sup>か</sup>て<sup>か</sup>て<sup>か</sup>手<sup>か</sup>を<sup>か</sup>た<sup>か</sup>た<sup>か</sup>き<sup>か</sup>ま<sup>か</sup>す。これを<sup>2</sup>2度<sup>か</sup>繰<sup>か</sup>り<sup>か</sup>返<sup>か</sup>し<sup>か</sup>ま<sup>か</sup>す。（2度<sup>か</sup>目<sup>か</sup>は<sup>か</sup>右<sup>か</sup>ひ<sup>か</sup>ざ<sup>か</sup>を<sup>か</sup>ま<sup>か</sup>げ<sup>か</sup>ま<sup>か</sup>す。）  
「わく・わく・わく・ぱちん」というイメージです。