

【体育】

けがをしないよう、まわりをよくたしかめてとく組みましょう。

＜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ょう。

◆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ょう。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ょう。

※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

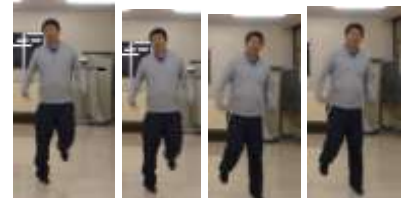
いち に さん し ご ろく しち はち



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 左に^{あし}一歩足を開いて^{ひら}て手をたたきます。つぎ 次は右に^{みぎ}一歩足を開いて^{ひら}て手をたたきます。これを2度^ど繰り返^{かえ}します。

・ケンケン

いち に さん し
ご ろく しち はち



ひだり^{あし} 左足ケンケンを2回、次に右足ケンケンを2回^{かい}します。これを2度^ど繰り返^{かえ}します。

・ジャンピングジャック

いち に さん し
ご ろく しち はち



りょうてりょうあし^{ひら} 両手両足開きながらジャンプし、次は両足両手^{つぎ}を閉じてジャンプします。これを2度^ど繰り返^{かえ}します。

・ギャロップ

いち に さん し
ご ろく しち はち



りょうわき^{ひら} 両脇を開きながらジャンプし、足が地面に着く時に脇をしめます。3回繰り返したら、4回目は^{ひだり}左ひざを^ま曲げて^て手をたたきます。これを2度^ど繰り返^{かえ}します。（2度目は右ひざを^ま曲げます。）
「わく・わく・わく・ぱちん」というイメージです。