

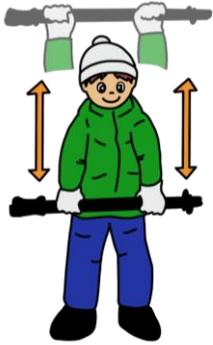
3. 準備運動

3. 準備運動



←動画「すべる前の準備運動」

① 腕の上げ下げ



ストックを両手で持ち、ひじを伸ばしたまま上げ下げ。

② 上半身のひねり動作



ストックを持ち、腕を伸ばしたまま左右にゆっくりひねる。

③ 体側面を伸ばす



腕を伸ばしたまま、体側面をゆっくり伸ばす。反対側も。

④ 腕などを伸ばす



腕の他にも、首、手首などもゆっくりと伸ばす。

⑤ ふくらはぎ



片方の足を後ろに引き、ふくらはぎを伸ばす。左右とも。

⑥ 足首（スキー）



片足ずつスキーを左右にゆらし、足首を動かす。

⑦ 股関節（内もも）



V字型からスキーを滑らせて股関節を開く。左右とも。

⑧ 屈伸運動



両脚で深く屈伸運動を行う。数回行う。

⑨ 前後屈



体を前に倒し、続いて後ろに反る。大きくゆっくりと伸ばす。

⑩ ジャンプ



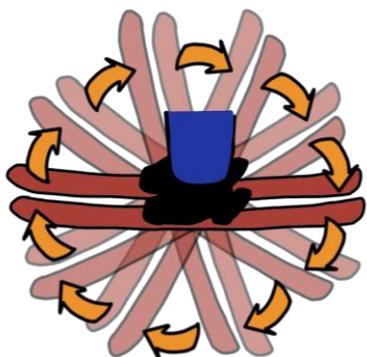
大きく跳躍し、膝を使って柔らかく着地する。数回行う。

3. 準備運動

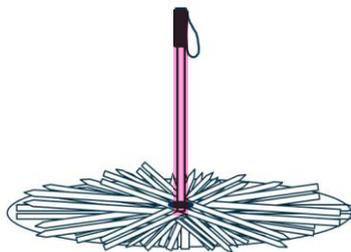
全員で一斉にできる準備活動例

足踏み・横歩きで角づけの感覚を養う活動

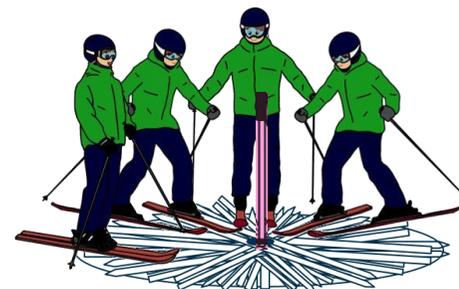
- ① 靴を中心にして足踏み
→円のもようを作る



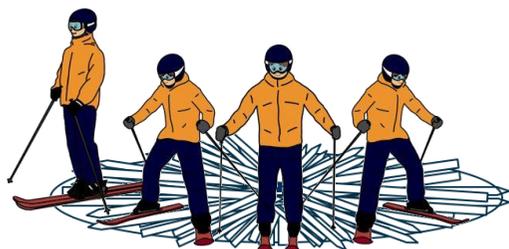
- ② 円の中心に
ストックを立てる



- ③ ストックを目印にして
つま先を中心に動かす



- ④ ストックを目印にして
かかとを中心に動かす



- ⑤ 横歩きを左右に
くりかえす



- ◆授業冒頭の準備運動の中で繰り返し取り組むことにより、スキー操作の感覚が養われます。
- ◆低学年のうちから繰り返し取り組むことが重要です。
- ◆この活動例を参考にして、ぜひ継続的に取り組んでみてください。