

津市版

楽しい運動例



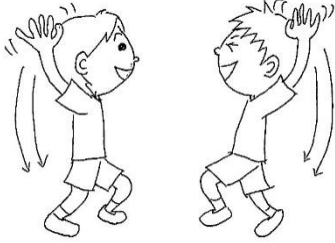


津市体力向上推進委員会

1 体ほぐしの運動 1

リズムに合わせて心と体をほぐす 伴奏曲例：「歌えバンバン」

説明：少しゆっくりめの曲で、幼稚園から小学校低学年まで行える運動です。

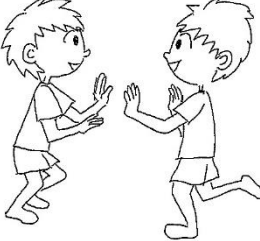



パターン	カウント	動きの説明	絵
	前奏	ストレッチ	
1	8	♪口を大きくあけまして ①ペアで手をつないで足ぶみをする。	
	8	♪歌ってごらんアイアイアイ ②アイアイアイの時に向かい合って三回手をタッチする。	
	8	♪その歌ぐんぐん広がって ①繰り返す。	
	8	♪だれかの心とこんにちは ②繰り返す。	
2	8	♪ああ いいなあ ♪歌声はアイアイアイ	
	8	③両手をつないで左右に大きくふる。	
3	8	♪世界いっぱい いっぱい いーっぱい ④小さくなってから、ジャンプして大きく手足を伸ばす。	

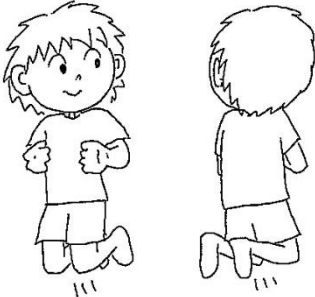
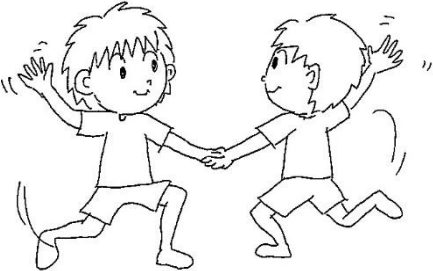

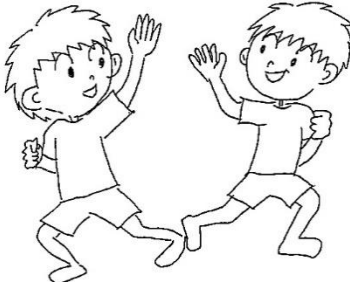
パターン	カウント	動きの説明	絵
4	8	♪ララ響き合う ⑤両手を上からキラキラさせながら下へおろす。	
5	8	♪歌うたえ 歌うたえ ⑥右手どうしで3回タッチしてから、左手で3回タッチする。	
	8	♪歌えバンバンバンバンバン ⑦両手をクロスしてつないで、スキップしながら回る。	
	8	♪歌うたえ 歌うたえ ⑥繰り返す。	
	8	♪歌えバンバンバンバンバン ⑦繰り返す。	
	間奏	・ジャンケンをして手押し車や股下くぐりをする。	
※ 2番・3番も繰り返す。			
6		♪歌えバンバンバンバンバン ⑧最後のバンバンバンバンバンに合わせて、両手をつないでジャンプし、その後、両手をつないだまま腕を上下にふる。	

2 体ほぐしの運動2

リズムに合わせて心と体をほぐす 伴奏曲例：GOOD LUCKY

説明：テンポの良い曲で小学校の中学年から中学生まで行える運動です。

パターン	カウント	動きの説明	絵
	前奏	・両手をつないで、手を振りながら足踏みをする。	
1	4	① 1で腕の前で手をたたく。 2で右手どうしで手をタッチ。 3で胸の前で手をたたく。 4で左手どうしで手をタッチ。	
	4	② 5・6・7・8と両手でタッチ。広げながら少しずつ下へ。	
	4	①を繰り返す。	
	4	②を繰り返す。	
2	4	③右手どうしを合わせ、右足を前へ出し、胸をはり、足を伸ばす。	
	4	④左手どうしを合わせ、左足を前へ出し、胸をはり、足を伸ばす。	
3	4	⑤右手を組み、手を支えにして、大きく足を踏み出す。	
	4	⑥左手を組み、手を支えにして、大きく足を踏み出す。	

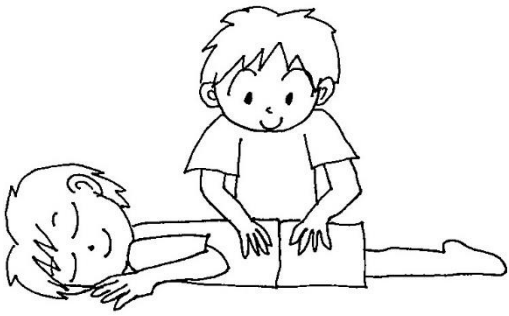

パターン	カウント	動きの説明	絵
4	8	⑦向かい合ったところから 1・2で右前にジャンプ 3・4で元にジャンプして戻る 5・6で左前にジャンプ 7・8で元にジャンプして戻る (ゆっくりと)	
	8	⑧向かい合ったところから 1・2・3・4で、右前、元、左前、元にジャンプする。 5・6・7・8で繰り返す (速く)	
5	8	⑨手をつないでスキップしながら回る。	
	8	⑩反対側の手をつないでスキップしながら回る。	
6	8	⑪両手をつないで、足を2回ずつ思いっきり上へあげる。	
	8	⑪繰り返し	
7	8	⑫ペアチェンジをして、①から繰り返す。	
	8		

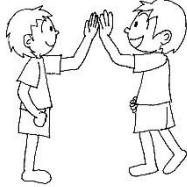
3 体ほぐしの運動 3

リラックスしながらペアでのストレッチ 伴奏曲例：となりのトトロ

説明：幼稚園から中学生まで、どんな学年でもペアで行える運動です。

パターン	カウント	動きの説明	絵
	8	適度に広がり、ペアで向き合う	
1	8	①体じゃんけん 最初は「グー」、 じゃんけん「〇〇〇」 ・「グー」→足を閉じて、小さくしゃがむ ・「チョキ」→手と足を前後に開く ・「パー」→手と足を左右に大きく開く	
	8		
	8		
	8		
2	8	②腕ぶらぶら ・体じゃんけんで勝った人は仰向けになり、負けた人は勝った人の頭側に立つ。 ・お互いの手首をつかんで、仰向けになっているペアの腕を、気持ちいい程度に上下左右にゆする。 ・「気持ちいい？」等と声をかけながら、コミュニケーションを図る。	
	8		
	8		
	8		
3	8	③足ぶらぶら ・体じゃんけんで勝った人は仰向けになり、負けた人は勝った人の足側に立つ。 ・仰向けになっているペアの足首をつかみ、気持ちいい程度に左右にゆする。 ・「気持ちいい？」等と声をかけながら、コミュニケーションを図る。	
	8		
	8		
	8		
	8		

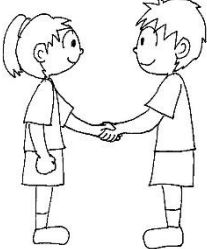
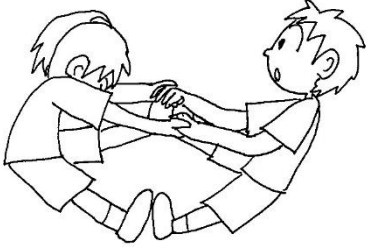
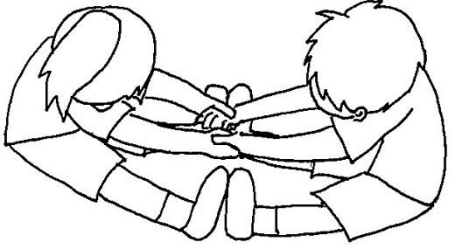
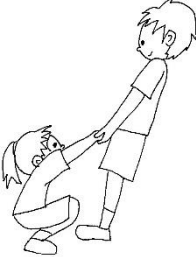
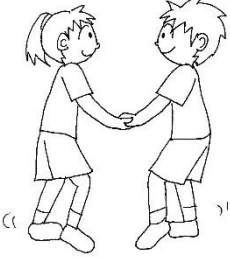
パターン	カウント	動きの説明	絵
4	8	④きゅうりの塩もみ ・体じゃんけんで勝った人はうつ伏せになり、負けた人は勝った人の横に座る。	
	8	・きゅうりに塩をもみ込むように、うつ伏せになっているペアの体を、手のひらでマッサージする。	
	8	・「気持ちいい?」「ちょうどいいよ」等と声をかけながら、コミュニケーションを図る。	
	8	・「気持ちいい?」「ちょうどいいよ」等と声をかけながら、コミュニケーションを図る。	
5	8	⑤きゅうりを切る ・きゅうりの塩もみに引き続き、両手を包丁のようにして、うつ伏せになっているペアの全身をリズムよくたたく。	
	8	・「気持ちいい?」「ちょうどいいよ」等と声をかけながら、コミュニケーションを図る。	
	8		
	8		
	8		
	4		

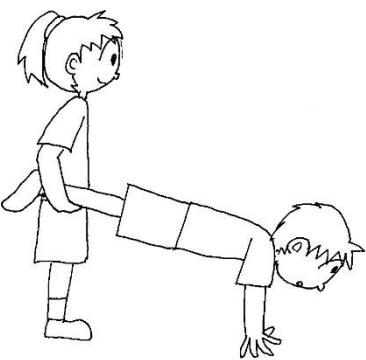
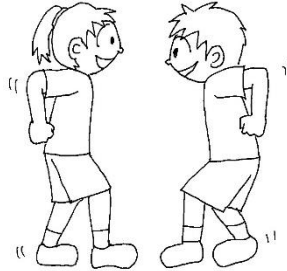
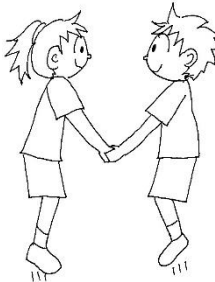
パターン	カウント	動きの説明	絵
6	8	⑥手でタッチをして交代する。	
	8		
	8		
	8		
2	8	②腕ぶらぶら	②と同じ
	8		
	8		
	8		
3	8	③足ぶらぶら	③と同じ
	8		
	8		
	8		
	8		
	8		
4	8	④きゅうりの塩もみ	④と同じ
	8		
	8		
	8		
5	8	⑤きゅうりを切る	⑤と同じ
	8		
	8		
	8		
	8		
	4		



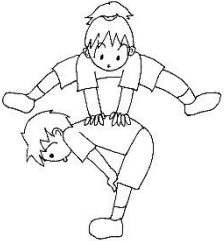
パターン	カウント	動きの説明	絵
7	8	⑦バランス崩し ・ペアで向き合う ・しゃがんだ姿勢で相手の手のひらを押し、バランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりする。	
	8		
	8		
	8		
	8		
	8		
	8		
8	8	⑧背中合わせ立ち ・ペアで背中合わせになり、腕を組み、肩や背中、お尻をしっかりつける。 ・できるだけかかとをお尻に近づけて、相手の体重を感じながら押し合って立ち上がる。 できたら向かい合ってハイタッチ等をして、コミュニケーションを図る。 ・慣れてきたら、立つ→座る→立つなど回数を増やしてやってみる。	
	8		
	8		
	8		
	8		
	8		

4 体力を高める運動 伴奏曲例：「猪木ボンバーイエー」

説明：小学校高学年から中学校向けのペアで行える運動です。クラブ等でも使えます。

パターン	カウント	動きの説明	絵
	前奏	<p>○ペア決め</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「ダー」で走り運動ができる位置まで移動。 ・ペアを見つけ、握手をして自己紹介をする。 	
1	8	<p>①柔軟1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足を開いて座り、手をつないで前後に体を倒す。 	
	8		
	8		
	8		
2	8	<p>②柔軟2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柔軟1のまま、手をつないで右回り、左回りをして体を伸ばす。 	
	8		
	8		
	8		
3	8	<p>③シーソー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手をつないだまま、一人が立って、一人が座る。 ・お互いのバランスをとって、手を離さず、立つ人と座る人が入れ替わる。 	
	8		
	8		
	8		
4	8	<p>④ペアスクワット</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手をつないだまま、呼吸を合わせてスクワットをする。 	
	8		
	8		
	8		



パターン	カウント	動きの説明	絵
5	8	⑤全力じゃんけん ・お互いの健闘を握手やハグでたたえ合った後、全力じゃんけんで親と子を決める。 ・勝った人は親、負けた人は子になる。	
	8		
	8		
	8		
6	8	⑥人間ウォッチ（親） ・親は腕立ての姿勢になり、子は親の足を持つ。 ・親は手押し車の要領で、円を描くように8テンポ、反対回りに8テンポ動く。	
	8		
	8		
	8		
	8	⑦人間ウォッチ（子） ・親と子が入れ替わって行う。	
	8		
8			
8			
7	8	⑧ミラートレーニング ・親は小刻みに、いろいろな動きをする。 ・子はその動きの真似をする。	
	8		
	8		
	8		
8	8	⑨ペアジャンプ ・ペアで手をつなぎ、その場や、左右、斜め前にジャンプをする。	
	8		
	8		
	8		


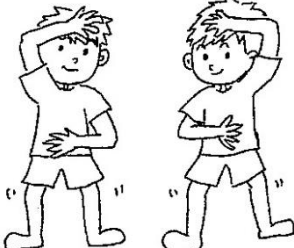
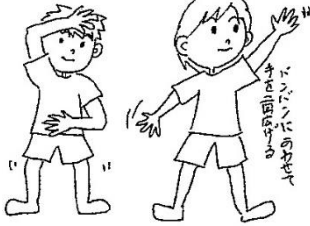

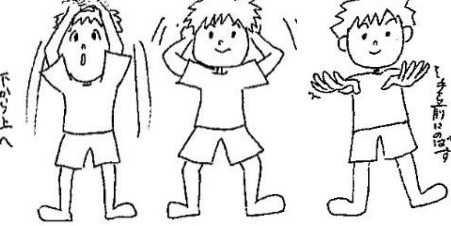
パターン	カウント	動きの説明	絵
	間奏	<ul style="list-style-type: none"> ・握手やハグをして、お互いの健闘をたたえ合う。 	
9	8	⑩メトロノーム（親） ・親は仰向きに寝て、子は親の頭側に立つ。	
	8	・親は子の足をつかみ、自分の足を90度ぐらいにもち上げる。	
	8	・子はその足を持ち、前や左右に倒す。	
	8	・親は倒された足を、また90度までもち上げる。	
	8	⑩メトロノーム（子）	
	8	・親と子が入れ替わって行う。	
	8		
	10	8	
8		・向き合って、バービージャンプをする。	
8		・最後はハイタッチをする。	
8			
11	8	⑫ペアダービー	
	8	・馬跳びを交互に行う。	
	8		
	8		


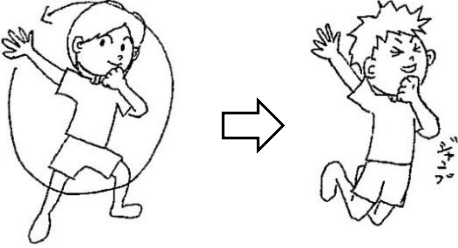
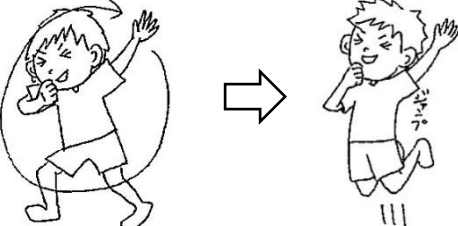
5 リズムダンス 伴奏曲例：「ゲッタバンバン」

説明：幼稚園から小学校低学年で踊れるリズムダンスです。

パターン	カウント	動きの説明	絵
	前奏	・自由に踊る。	
1	8	①左手を顔の前、右手を斜め上に上げ、足を開く。 ・1、2、3、4でポーズ。 ・5、6、7、8でリズムをとる。	
	8	②①と同じように反対側でもポーズとリズムをとる。	
	8	①繰り返し。	
	8	③ ・1、2、3、4で右手を顔の前、左手を前に伸ばしてポーズ。 ・5、6、7、8でリズムをとる。	
	8	④左手を顔の前、右手を右上に伸ばしてポーズ。 ・1、2、3、4でポーズ。 ・5、6、7、8でリズムを取りながら右手を上から下にキラキラさせながらおろす。	
	8	⑤④と同じように反対側でもポーズとリズムをとる。	

パターン	カウント	動きの説明	絵
1	8	⑥手を顔の横と上に上げて、ジャンプしながら8歩で1周まわる。	
	8	⑦⑥と同じように反対側も回る。	
2	8	⑧1、2、3、4で小さくしゃがみ、5、6、7、8で大きくジャンプ	
	8	⑨足を横に出して、顔の前で腕を糸巻きのようにグルグル回す。	
	8	⑧を繰り返す。	
	8	⑩⑨と同じように反対側の動きも行う。	
	8	⑪ ・1、2、3、4で右手を斜め上、右足を外側に出し、5、6、7、8で左手を斜め上、左足を外側に出す。	
8	⑫ ・1、2で右手を斜め上、右足を外側に出し、3、4で左手を斜め上、左足を外側に出す。 ・5、6、7、8で左手をおなかの前、右手を横に大きく開く。		

パターン	カウント	動きの説明	絵
2	8	⑬⑫のポーズから、右手をリズムに合わせて上にあげてくる。	
3	8	⑭ ・1、2、3、4で左手をおなかの前、右手をおでこの前。5、6、7、8で右手と左手を入れ替える。 ・膝でもリズムをとる。	
	8	⑮ ・1、2で左手をおなかの前、右手をおでこの前。3、4で左手を上、右手を下にして伸ばし、左手の先を見る。5、6、7、8でポーズ。	
3	8	⑯両手を耳の横ぐらいで振って駆け足をする。	
3	8	⑰1で両手を下にして、2で両手を頭の上に伸ばし、3でガッツポーズ、4で両手を前に伸ばし、5でガッツポーズをし、6、7、8でリズムをとる。	
	8	⑭繰り返し。	
	8	⑮繰り返し。	
	8	⑯繰り返し。	

パターン	カウント	動きの説明	絵
3	8	⑱両手を上に伸ばし、キラキラさせながら下におろす。	
	間奏	・自由に踊る。	
1		パターン1 繰り返し。	
2		パターン2 繰り返し。	
3		パターン3 繰り返し。	
	間奏	・友達と元気にハイタッチをする。	
4	8	⑲ ・1、2、3、4で左手を顔の前にして、右手を大きく2回まわす。 ・5、6、7、8でしゃがんでからジャンプする。	
	8	⑳⑲の反対側も同じように行う。	

パターン	カウント	動きの説明	絵
4	8	⑲横側を向き、腕を大きく上下に振る。	
	8	⑳反対の横側を向き、腕を大きく上下に振る。	
	8	㉑前を向き、腕を大きく上下に振る。	
	8	㉒高くジャンプする。	
3		パターン3 繰り返し。	

パターン	カウント	動きの説明	絵
5	8	⑳ 手を前に出して1、2、3と指で数え、4、5、6、7、8でガッツポーズをする。	 <p>Handwritten text: 手で1.2.3 (next to the first figure), ロ、ガッツポーズ (next to the second figure)</p>
	8	㉑ 両手で泳ぐように動く。	 <p>Handwritten text: 泳ぐように (next to the figure)</p>
	8	㉒ <ul style="list-style-type: none"> ・ 1、2で左側でガッツポーズ。 ・ 3、4で右側でガッツポーズ。 ・ 5、6、7、8で左側で3回ガッツポーズ。 	 <p>Handwritten text: 左側 (next to the first figure), 右側 (next to the second figure)</p>
	8	㉓ <ul style="list-style-type: none"> ・ 右手を顔の前にして、左手を大きく回す。 ・ 最後はピースで決めポーズ。 	 <p>Handwritten text: ぐるぐる回す (next to the first figure), 決めポーズ (next to the second figure)</p>

※ パターンの流れ 1→2→3→1→2→3→4→3→5

