



柔軟性

② 足屈伸をする

- 手を腰の後ろで握り、足の屈伸をします。
- 足は肩幅ぐらい開きます。
- 慣れたら、リズムカルに連続して行いましょう。

脚筋力



筋力
持久力

① 足のばし前屈をする

- 長座の姿勢で、膝を曲げずに前屈をします。
- 力を抜いて行います。
- 補助する場合、子どもの背を手で軽く押します。

③ 手押し車をする

- 手押し車になる子は、からだをできるだけまっすぐ保つようにします。
- 手押し車になった子の足を離すときは、安全上、静かに足をつま先から置きます。

体力づくり運動をしよう A

食べて 動いて よく寝よう

汗をかくくらいの運動が必要です。自発的に、自主的に行動しようとする意欲づくりのためにも、自律神経の働きをよくする運動刺激が必要不可欠です。

運動で育つもの

- ①筋力や瞬発力などの行動を起こす力。
- ②持久力という持続する力。
- ③敏捷性や平衡性、巧緻性、協応性などの正確に行う力(調整力)。
- ④柔軟性という円滑に行う力。からだの柔らかさ。

早稲田大学人間科学学術院 教授／医学博士 前橋 明
(国際学院埼玉短期大学 松尾瑞穂・高知県吾北中学校 尾木文治郎)

〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15 早稲田大学人間科学学術院
TEL & FAX 04-2947-6902

④ ゆりかごになる

- うつ伏せ姿勢で足首をもち、できるだけ反るようにします。
- 胸をはり、顔をできるだけ上げます。



柔軟性

⑤ 片足でバランスをとる

- 片足立ちでいろいろなポーズをし、バランスをとります。



平衡性

⑥ 腹筋運動をする

- 両手を頭の後ろで組み、上体をゆっくり起こします。
- 同じテンポでリズムカルに続けます。
- 脚が動きすぎるときは、補助者に脚をもってもらい、脚を固定します。



筋力

瞬発力



⑧ 腕立て脚開閉をする

- 「開いて」で両脚を左右に開き、「閉じて」で両脚を閉じます。
- 慣れたら、リズムカルに連続して行います。



筋力
リズム感

⑦ 正座両足とび起きをする

- 正座位より両手を振り上げ、一気に立ち上がります。