

○体操の動き

◎育つ力



金魚

- 仰向けや、うつ伏せになり、体の力を抜き、全身をくねくねと動かす
- ◎背骨を柔らかくし、曲がっているのをまっすぐにする



くま

- 四つ足ハイハイをする
- 足の親指をしっかりと床につける
- ◎手足の指先の発達を促す



高ばい

- 腰を上げて高足ハイハイをする
- ◎腕を突っ張ることで、あごの力も養われ、食べ物をしっかりと噛めるようになる



かめ

- うつ伏せになって、胸を上げて背中を反らし、手で足首をつかむ
- ピアノの音がかわると、仰向けになり、両足をついて腰を持ち上げる
- ◎体を支える背骨がしなやかになる



めだか

- 魚になって力いっぱい走る
- ◎走行力がつき、土踏まずの形成を促し、ふくらはぎの筋肉を発達させる



足あげ

- 仰向けに寝て、両手で腰を支え、足を高く上げる
- ◎全身の筋肉が発達する

フリッジ

- 腕、足の力で体を持ち上げる
- ◎体を柔らかくし、腕、足の力を強くする

スキップ

- 高く足を蹴り上げる
- ◎足の蹴りが強くなる



三輪車

- 足あげの状態のまま、両足で宙をこぐ
- ◎全身の筋肉を鍛える



あひる

- しゃがんで、つま先立ちで進む
- 腕は脱力し、背筋はまっすぐに伸ばす
- ◎足腰の力をつける

汽車

- 両手を車輪のように回しながら走る。汽笛が鳴ると両手を前に伸ばし、床にうつ伏せに滑って寝る
- またピアノが鳴り始めると走り出す
- ◎腕の力で体を支えて起きるので、腕の力を強くし、足腰も鍛える



どんぐり

- 床に仰向けに寝て、体をひねって親指で床をけりうつ伏せになるうつ伏せの状態から、足を交差し、腰をひねり、仰向けになる
- ◎足の指で地面を蹴りこむ力が養われる



さかながはねて

- 腕をふってから大きくジャンプする
- ◎ジャンプする心地よさを感じ、友だちと一緒に跳ねる協調性を養う



両生類のようなハイハイ

- 体を左右にくねらせ、足の指でしっかり床を蹴り、前に向かって這う
- ◎全身運動で、筋肉が引き締められ、足の指で地面を蹴り込む力も養われる

時計

- 時計の振り子の表現で、両手をしっかり伸ばし、左右に大きく振る
- ピアノが速くなると、両手を水平にのばした状態でくるくると回る
- ◎姿勢を保つための重心を感じることができる

