

【データ資料②】 体ほぐしの運動例

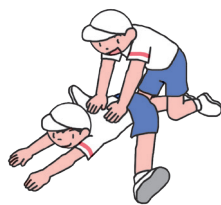
ペアでのストレッチ

・伸ばす

・押す

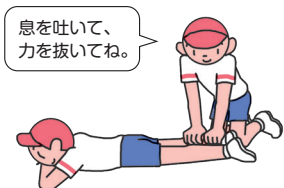


優しく押してあげようね。



・ほぐす

・叩く



息を吐いて、力を抜いてね。



力加減はどうか？

動作や人数などの条件を変えて歩いたり走ったりする運動

・いろいろな動作を付けて

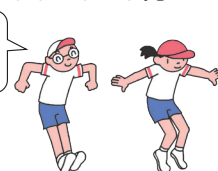


ふつうに歩くよりも体が温かくなってきたよ。

・列をくずさずに



・かかとやつま先で



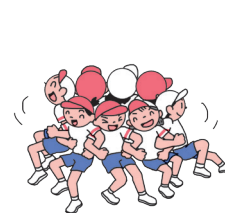
いつもと違う歩き方だと面白いね。

いつもと違う歩き方や走り方をしたらどんな感じがするかな？

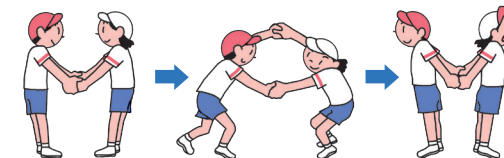
伝承遊びや集団による遊び

・おしくらまんじゅう

・じゃんけんおんぶ



・なべなべそこぬけ



友達と一緒に体を動かすと、どんな気持ちになったかな？

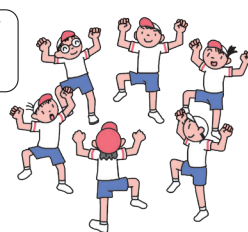
リズムに乗って、心が弾むような動作での運動

・音楽に合わせて

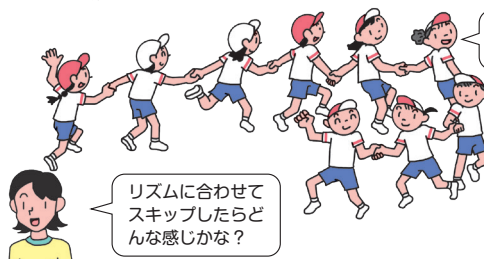
・リーダーのまねっこ



音楽に合わせて動く楽しくなってきたよ。



・みんなで輪になって



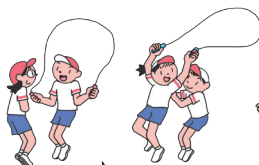
心も弾んできたよ。

リズムに合わせてスキップしたらどんな感じがかな？

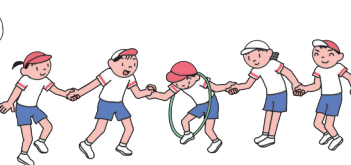
のびのびとした動作で用具を用いた運動

・なわを使って

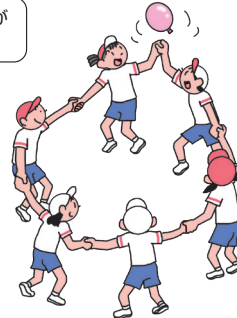
・フープリレー



汗をかいたら気分がすっきりしたよ。



・風船バレー



体を動かした後はどんな気持ちかな？

体ほぐしの運動では、友達と豊かにかかわり合いながら、体を動かす楽しさや心地よさに触れることができるようにしましょう。



準備運動の後に、2つ程度の体ほぐしの運動を行い、みんなで楽しくかかわり合えるような雰囲気をつくってから、多様な動きをつくる運動を行うとよいでしょう。