

【データ資料②】 感覚づくりの運動例

感覚づくりの運動は、体を支えたり、回転の勢いをつけたりするなど、主運動につながる動きを身に付けることができます。毎時間の準備活動のなかで取り組みます。

○ゆりかご

おへそを見ながら両手でマットを押そう。ゆっくりとおしりから背中 of 順にマットに着けて、揺れてみよう。

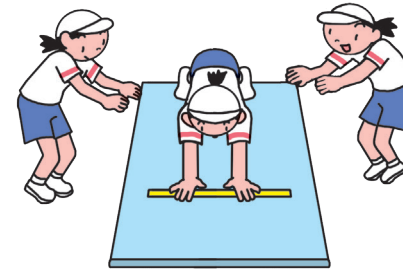


○大きなゆりかご



○川跳び

両手で体をしっかり支えて腰を高く上げよう。視線は両手の間を見よう。

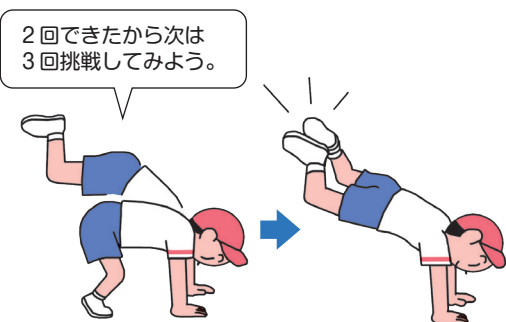


○かえる逆立ち



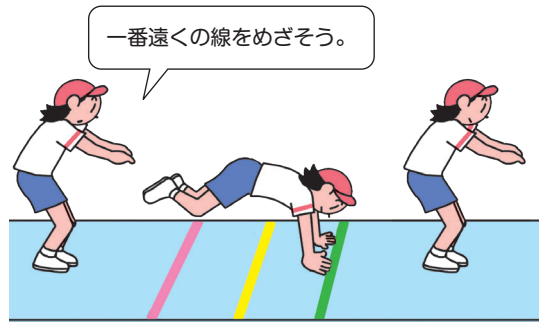
○かえるの足打ち

両手を肩幅に広げ、斜め前を見よう。腰を高く上げて、足打ちをしよう。



○うさぎ跳び

遠くに手を着いて、腰を高く上げよう。



○くも歩き

手の指を開き、体をしっかりと支えよう。



○背中倒立

足の先までピンと伸ばそう。

