

体力向上プロジェクト その3

巧みな動きを高めよう！



この運動に取り組むと→→→良いことが！

✿ 危険を避けたり、周囲の状況にすばやく対応する能力が高まる。

✿ スポーツ中の体のキレやフットワークがよくなる。



タイミング

リズムカル

巧みな動き

例えば…

【曲に合わせて踊る】



【リズムカルに足を動かす】



【道具を使ってバランスをとる】

ボールを乗せて



ボールの上で



例) リズミカルに足を動かす

【①前後】

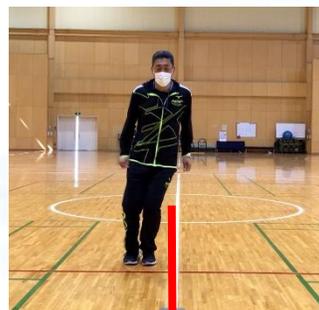


前



後

【②左右】



左



右

【③斜め左右】



斜め右



斜め左



少しジャンプをしながら
①, ②, ③を色々な順番で
組み合わせてやってみよう。



好きな曲に合わせて
動くのもオススメです！！



例)

リズムミカルに足を動かす

【応用編】リズムよく（好きな曲に合わせてながら）自由に足を動かしてみよう！



パー



チヨキ（斜め）



グー



グー



チヨキ（斜め）



パー

体力向上プロジェクト その4

へ つづく...

