

T (体幹) T (体操) Level I

☆椅子に座った姿勢で始める

☆8呼間で一つの動きをゆっくり行う

☆一つ一つの動きのポイントを確認した後に、曲に合わせて体を動かそう！

子どもの動き

教師の声かけ (例)

動きのポイント

立つ⑧	座る⑧	立つ⑧	座る⑧
ゆっくり立ちます ゆっくり ゆっくり 	ゆっくり座ります ゆっくり ゆっくり 	もう1回 ゆっくり立ちます ゆっくり ゆっくり 	ゆっくり ゆっくり 座ります 
リズムに合わせて8呼間でゆっくり立つ、座る			

右足もも 上げ④下げ④	左足もも 上げ④下げ④	右足もも 上げ④下げ④	左足もも 上げ④下げ④
右足を上げます 下げます 	左足を上げます 下げます 	もう1回 右足上げます 下げます 	左足上げます 下げます 
床からしっかり足を浮かせ、おへその位置まで引き上げる			

両腕バンザイ⑧	バナナポーズ⑧	(バナナのまま) 右に傾ける⑧	(バナナのまま) 左に傾ける⑧
両腕をバンザイ ひじをしっかり伸ばして 	両手をパチンと合わせて バナナのポーズ 	そのまま右に傾けて わきの下を しっかり伸ばします 	左に傾けて わきの下を しっかり伸ばします 
背中を伸ばす/ ひじを伸ばして、耳にくっつける感じで		体側を伸ばす	

上半身 右にねじる⑥戻す②	左にねじる⑥戻す②	右にねじる⑥戻す②	左にねじる⑥戻す②
右にねじって 椅子の背もたれを 持ちます 	次は左です ぐーっとねじって 	もう一回 右にねじります 	左にねじります ねじって ねじって 
前向いて			
下半身は動かさずに、椅子の背もたれを掴めるくらい上半身だけをねじる			

両足 前に伸ばす⑧	両足 戻す⑧	両足 前に伸ばす⑧	両足 戻す⑧
両足をそろえて 膝を伸ばします そのままキープ 	ゆっくり ゆっくり 降ろします 	もう一回 両足しっかり伸ばして そのままキープ 	ゆっくり ゆっくり 降ろします 
膝を伸ばして、両足を揃えて浮かせる/だんだん高く上げられるとよい			