

T（体幹）T（体操） Level 2

☆立った姿勢でスタート ☆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

1	その場ジャンプ⑩	大きくジャンプ⑩
	その場でジャンプ リズムに合わせて 跳びます 1, 2, 3, 4	たかく跳びます イチ ニ サーン イチ ニ サーン
	リズムに合わせて軽快に跳ぶ	腕を上突き上げて思い切り跳ぶ

2	右足 一歩前へ⑥戻す②	左足 一歩前へ⑥戻す②	右足 一歩前へ⑥戻す②	左足 一歩前へ⑥戻す②
	右足一歩前へ 腰をおろして 戻します	左足一歩前へ 腰をおろして 戻します	もう一回 右足前へ ぐっとおとして 戻します	左足もっと前へ ぐっとおとして 戻します
	足を前にしっかりと踏み込み、体の中心に重心がくるようにする／慣れてきたらジャンプして足を交互に前に出す			

3	しゃがんで床タッチ⑧	立つ⑧	しゃがんで床タッチ⑧	立つ⑧
	背中まっすぐのまま しゃがみます 床タッチ	ゆっくりゆっくり 立ちます	もう1回 ゆっくりゆっくり おしりからしゃがみます 床タッチ	ゆっくりゆっくり 立ちます
	背中を伸ばして立った状態から、おしりからおろしてしゃがみ、床にタッチする			

4	肩上げ⑦下げ①	→	→	→
	肩を ぐーっと上にあげて もっとあげて ストン	もう1回 ぐーっとあげてあげて ストン	もっともっと 上にあげて 耳につくくらいあげて ストン	首がなくなるくらい しっかりあげて あげて もっとあげて ストン
	首がなくなるくらいまで肩を上げて、ストンと下げる			

5	その場ジャンプ⑩	静かにジャンプ⑩
	その場でジャンプ リズムにあわせて 跳びます 1, 2, 3, 4	静かに跳びます 膝を曲げて 音が出ないように着地します イチ ニ イチ ニ しずかにジャンプ
	リズムに合わせて軽快に跳ぶ	膝を曲げて衝撃を和らげるように跳ぶ