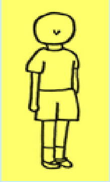
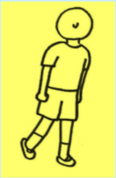
Ｔ（体幹）Ｔ（体操）　　　　Level３

☆しゃがんだ姿勢でスタート　　　☆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	**しゃがむ⑧**	**（しゃがんだまま）かかとをつけたりあげたり⑯**		**立つ⑧**
	しゃがみます	そのまま かかとを上げます 下げます	上げます 下げます	ゆっくり立ちます 
	倒れそうな場合は、机など支えありでもよい			
2	**右足を前に出してバランス⑧**	**右足の膝を曲げて つま先をタッチ⑧**	**右足を後ろに出してバランス⑧**	**右足を後ろで曲げて かかとをタッチ⑧**
	右足前に出して バランス	膝を曲げて つま先にタッチします	次は 後ろに出して バランス 	膝を曲げて かかとにタッチします
	できるだけ床に足を着けずに、４つの動きを連続して行う			
3	**左足を前に出してバランス⑧**	**左足の膝を曲げて つま先をタッチ⑧**	**左足を後ろに出してバランス⑧**	**右足を後ろで曲げて かかとをタッチ⑧**
	左足を前に出して バランス	膝を曲げて つま先にタッチします	次は 後ろに出して バランス	膝を曲げて かかとにタッチします
	できるだけ床に足を着けずに、４つの動きを連続して行う			
4	**右足　しこをふむ （足を上げる⑦下ろす①）**	**左足　　しこをふむ （足を上げる⑦下ろす①）**	**右足　しこをふむ （足を上げる⑦下ろす①）**	**左足　しこをふむ （足を上げる⑦下ろす①）**
	右足を横に上げます おろして　ドスン	左足を上げます まだまだキープ おろして　ドスン	もう一回 右足上げます まだまだキープ おろして　ドスン	左足上げます まだまだキープ おろして　ドスン
	軸足に体重を乗せ、着地する時に逆の足に体重をシフトする/足裏全体で踏み込む			
5	**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**
	両腕をバンザーイ 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	