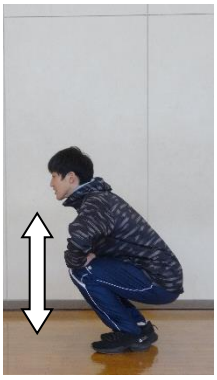
好間四小「お家でトレーニング！」② 準備運動！（8拍×2）

①両足でジャンプ！



①リズムよくやろう

②ひざ曲げのばし！ひざまわし！





①ひざの曲げのばし
②ひざまわし

③足のばし　あさく！　深く！



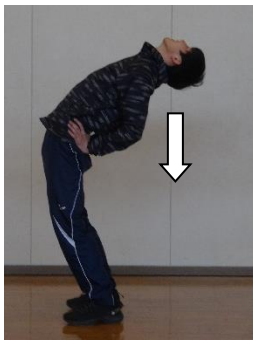


おしりの下の足は、
かかとをつけること！

①はじめは、あさく！　左足→右足
②つぎは、深く！　左足→右足

④体を前と後ろにたおす！





①前に、深くたおそう！
②後ろに、大きくたおそう！

⑤体を大きく回す！





①手の指先が、一番遠いところを通るように、大きく回そう！

⑥手首と足首を回す！（左右）





足首と手首をよく回そう！

①左足をぐるぐる　手首は波～
②右足をぐるぐる　手首をぶらぶら

⑦首をたおしたり、回したり！





①手は横に
②前、後ろ、左、右にたおそう
③左回りで3回、右回りで3回まわそう！

⑧肩を大きく回す！





※肩の後ろを回すことを意識しよう！
①ゆっくり、大きく前回し8回
②ゆっくり、大きく後ろ回し8回