

体づくり運動実践事例集メニュー一覧

体の柔らかさを高めるための運動				力強い動きを高めるための運動		巧みな動きを高めるための運動				動きを持続する能力を高めるための運動	
1	首横	21	じゃんけん開脚	1	ヒトデ歩き	1	コーンタッチ	21	スリッパ渡し	1	二人跳び
2	首前	22	ボール渡し（前屈）	2	壁倒立歩き	2	ミニハードル	22	人間テーブル	2	長なわドリブル
3	首前タオル	23	ボール渡し（後屈）	3	足上げ腹筋	3	ラダーステップ	特1	ふわふわキャッチ	3	長なわバス
4	肩前	24	ボール渡し（ひねり）	4	後方手押し車	4	引っ張りおこし	特2	るびステップ	4	長なわ入れ替わり
5	肩上	25	ボール渡し（足）	5	足上げ腹筋	5	シグナルラーニング			5	トラペラー
6	手首（手のひら上）	26	ボールをよける（上体そらし）	6	連続ジャンプ	6	フットワイパー			6	人数入れ替わり跳び
7	手首（手のひら下）	27	ボールをよける（ブリッジ）	7	うつぶせレッグカール	7	手押し相撲			特1	るびシャトル（ボール運び）
8	アキレス腱	28	人間の知恵の輪	8	押し	8	馬跳びボール取り			特2	スポーツリバーシ
9	脛（すね）	29	ボール転がし	9	石地藏	9	フープくぐり				
10	足の指（前後）	30	ダイナミックストレッチ	10	無駄な抵抗	10	ヒューマンタワー				
11	足の指（左右）	31	人間ミラー	11	引き上げ	11	スタンドアップ				
12	腹筋のばし	特1	るびなすとれっち	12	片足スクワット	12	背面ボールキャッチ				
13	肩のばし	特2	るびなすヨガ	13	二人鬼ごっこ	13	片足正面水平立ち				
14	腰ひねり			14	世界一周	14	マーカー取り				
15	股関節のばし			15	とにかく引く	15	しっぽ取り				
16	太もも前（寝て）			16	新聞紙スクーター	16	ボール転がし				
17	太もも内側（座って）			17	ペットボトルキャッチボール	17	ラダーじゃんけん				
18	太もも内側（立って）			特1	防災バックスクワット	18	メトロノーム				
19	手つなぎ開脚			特2	マッスルロープ	19	シグナルジャンプ				
20	手つなぎV字					20	ボールキャッチ				

