体つ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 | 長なわパス |
| 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 | るぴステップ | 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 | トラベラー |
| ６ | 手首（手のひら上） | 26 | ボールをよけろ（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 | ボールをよけろ（ブリッジ） | ７ | うつぶせレッグカール | ７ | 手押し相撲 |  |  | 特1 | るぴシャトル（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 | 石地蔵 | 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 | るぴなすとれっち | 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 | るぴなすヨガ | 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 |  |  |  |  |