

# サトスポアップ体操

※ねらい 各関節や筋肉を動かし、全身運動を通して、身のこなしが、スムーズ！

## ●方法

- 1) ①～⑦の順に各運動をクリアし、巡回(サーキット)して行く。
- 2) 3分～5分の時間で巡回(2～3周)して行く。

## ●留意点

- ・ 1～4巡目は、ランニングから始め、5巡目から各動作をこなして行く。
- ・ 一つひとつの動作を丁寧に行い、慣れてきたらスピードアップして行く。
- ・ 前後左右のバランスが均等に整っていない子を見つけ、的確なアドバイスをしてやる。

## ●各運動の方法

- ①トコトコ足踏み…その場で、素早く足踏み(つま先)を行う。10回。
- ②ゴムハードル… 高さ10～30cmのゴムを5本越えて行く(間隔変動)。
- ③トランポリン…… 両足で10回くらい跳ぶ(回数変動)。
- ④お尻歩き…… 長座の姿勢から左右のお尻を交互に動かして進む。
- ⑤ペンギン歩き… 膝立ちで歩いて行く(マット2枚分)。
- ⑥雑巾がけ…… 高這いの姿勢(頭を上げる)から、雑巾を滑らして、前に進む。
- ⑦クロスクロール…右足と左手、左足と右手をタッチする。10～15回行う。



## ●運動の効果……体幹の向上

- ①トコトコ足踏み…敏捷性、瞬発力などの向上
- ②ゴムハードル… バランス、敏捷性、股関節の柔軟などの向上
- ③トランポリン…… バランス、集中力(インナーコントロール)足裏の刺激から血流の循環などの向上
- ④お尻歩き…… 関節や筋肉の正しい使い方(バランス)、重心の位置(軸)の向上
- ⑤ペンギン歩き… 股関節の柔軟、バランスなどの向上
- ⑥雑巾がけ…… 脚力、股関節や足首の柔軟、バランス、足裏とくに親指の強化で、走力の向上
- ⑦クロスクロール…バランス、重心の位置(軸)の向上

※いずれの運動もクリアすることが重要であるが、楽しみながら取り組めるように導いてやるのが、大切である。

# サトスポアップ体操



