

力の入れ方



コアまわり(幼児～小学校低学年対象)

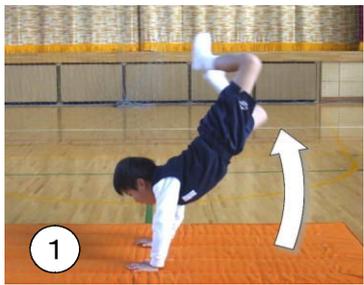
①親に子どもがだきつく。

②子どもは、親につかまりながら落ちないように、親の体の周りを1周まわる。

※最初は、親に手で支えてもらってやってみよう。



| できばえ | とく 点 |
|------------------------|------|
| 親に支えてもらってまわることができた | 1 |
| 自分の力だけでまわる事ができた | 2 |
| 自分の力だけで、右回りと左回りの両方ができた | 3 |



カエルの足うち

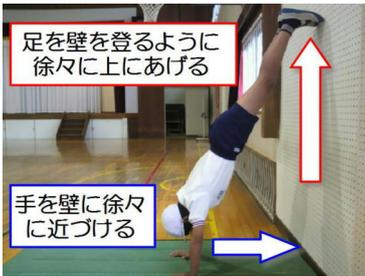
①床に手を着き、床をけて足を持ち上げる。

②足を振り上げたときに、両足の裏をうつ。(足で拍手)



| できばえ | とく 点 |
|----------------|------|
| 足を1回うつことができた | 1 |
| 足を2回うつことができた | 2 |
| 足を3回以上うつことができた | 3 |

壁(かべ)のぼい



- ①壁にお尻を向け手のひらを床につき、足を上げて足の裏を壁につける。
- ②手を壁の方に近づけると同時に、足は壁を登るように上にあげていく。



| できばえ | とく 点 得 点 |
|------------------------------------------------|-------------|
| からだ かべ ちか とうりつ しせい 体を壁に近づけて、倒立の姿勢をつくることができた | 1 |
| とうりつ しせい びょうかん 倒立の姿勢で5秒間とまることができた | 2 |
| とうりつ しせい びょう いじょう 倒立の姿勢で10秒以上とまることができた | 3 |

壁倒立(かべとうりつ)



- ①壁に頭を向け手のひらを床につき、腰を上げて床をける準備をする。
 - ②床をけて腰と足を高く振り上げ、倒立の姿勢をつくる。
- ※上手くできない人は、親に手伝ってもらって腰と足をあげてみよう。



| できばえ | とく 点 得 点 |
|--------------------------------------------------|-------------|
| おや てつだ とうりつ 親に手伝ってもらって、倒立することができた | 1 |
| じぶん ちから とうりつ 自分の力だけで、倒立することができた | 2 |
| じぶん ちから とうりつ びょう いじょう 自分の力で倒立し、10秒以上とまることができた | 3 |