

たいそう コアコア体操

百合が丘小学校

順序	アナウンス	タイム	運動の説明	音楽
	じゅんびたいそう 準備体操		<p>くっしん 屈伸 (1.2.3.4 曲げる 5.6.7.8 伸ばす)</p> <p>しんきやく 伸脚 (右脚 8 呼間、左脚 8 呼間)</p> <p>深く伸脚 (右脚 8 呼間、左脚 8 呼間)</p> <p>アキレス腱 (8 呼間右脚を後ろに下げる、後ろ向きになって左脚) (前向きに戻り) 手首・足首 (右足から 8 呼間ずつ)</p> <p>うで 腕回し (前 8 呼間・後ろ 8 呼間)</p>	(8 呼間×2) ずっと
1	てんし はね 天使の羽	1:05	<p>手はまっすぐ横。手のひらは後ろ向き。 【肩甲骨を動かす。】</p>	(8 呼間×2)
2	「く」の字	1:13	<p>体幹を傾け、「く」の字になるように左右に動く。 【止まる瞬間を作らずに、振り子のリズムで動き続ける。】</p> <p style="text-align: center;">1.2 右、3.4 左</p>	(8 呼間×2)
3	あたま ます 頭を真っ直 ぐ立てて、 「く」の字	1:21	<p>同じ動作で、頭を真っ直ぐに立てる。 【服の胸にシワができないのがポイント。形よりも、自分で体幹の動きを感じる事が大切。】</p>	(8 呼間×2)
4	エス 「S」の字	1:29	<p>肩を横に動かしてから腰が遅れるように左右に動く。 【緩急をつけずに、一定のリズムで動き続ける。服の胸にシワができるのがポイント。肩と腰を平行に動かす。動きを探る過程が脳に刺激を与える。】</p> <p style="text-align: center;">1.2 肩を右、3.4 肩を左</p>	(8 呼間×2)
5	ぜんくつ 前屈して、つ ま先タッチ ⇒くるぶし タッチ	1:37	<p>肩幅に足を開き、重ねた手でつま先にタッチする。 そのままの動作で、くるぶしにタッチする。</p> <p style="text-align: center;">1.2 右足、3.4 左足</p>	(8 呼間×2) (8 呼間×2)
6	ラディアン オープン	1:53	<p>両腕を肩の高さまで上げ、その場で軽くジャンプをしながら、同じ側のひじと膝を合わせる。 【両腕が下がったり、上がりすぎたりしないように意識する。】</p> <p style="text-align: center;">1 で右ひじ、右膝があたる。3 で左ひじ、左膝があたる。</p>	(8 呼間×4)
7	ラディアン クロス	2:08	<p>ラディアンオープンと同じ動作。ひじを反対の膝に軽くつける。 【顔は常に正面を向け、後ろの腕が伸びないようにする。片腕だけを動かすのではなく、肩ごと回すように意識する。】</p> <p style="text-align: center;">1 で左ひじ、右膝があたる。3 で右ひじ、左膝があたる。</p>	(8 呼間×2)

8	あし 足のうらタ ッチ まえ うし 前⇒後ろ	2:16	(前)両手を広げて立ち、手と反対側の足を振り上げ、足のうらにタッチする。 1.2 右足、3.4 左足 (後ろ)足を後ろに上げ、足のうらにタッチする。 1.2 右足、3.4 左足	(8呼間×2) (8呼間×2)
間	準備	2:32	手を床につき、腕立て伏せの姿勢で待つ。	(8呼間×2)
9	あし 足のグーパ ー	2:40	1.2 体を縮めてグー、3.4 体を伸ばしてパー	(8呼間×4)
10	ぜんごかいきやく 前後開脚	2:56	手を腰に当て、足を前後に開く(右足を前)。後ろ足のひざは床につく。向きを交互に変える。 1.2.膝をつく、3.4 向きを変える	(8呼間×4)
間	準備	3:11	右足を前で体を小さくかがめた姿勢で待つ。	(8呼間×2)
11	ちい 小さくなっ てジャンプ	3:19	小さく体をかがめた姿勢から、大きくジャンプし、頭の上でタッチ。	(8呼間×4)
間	準備	3:36	気を付けの姿勢で待つ。	(8呼間×2)
12	あし 足のふり上 げ	3:43	手は横に開き、片足ずつ前にひざを伸ばしたまま振り上げ、足の下でタッチ。 1.2 右脚から	(8呼間×2)
間	準備	3:52	手を床につき、右脚が前の姿勢で待つ。	(8呼間×2)
13	て 手をついて、 あし 足のいれか え	3:59	手を床につき、ジャンプしながら足を前後に入れかえる。	(8呼間×2)
14	ラディアン オープン	4:07	1で右ひじ、右膝があたる。3で左ひじ、左膝があたる。	(8呼間×2)
15	ラディアン クロス	4:15	1で左ひじ、右膝があたる。3で右ひじ、左膝があたる。	(8呼間×2)
間	準備	4:22	V字バランスの準備をして待つ。	(8呼間×2)
16	ひこうき 飛行機 ちやくりく ⇒着陸	4:30	飛行機(V字バランス)で飛んで、小さくなってクールダウン。	(8呼間×2) (8呼間×2)
	ポーズ		立ち上がって、思い思いのポーズを決める。	