

かいこう しゅうねん こうしゃとうかいちくきねん
開校60周年 & 校舎等改築記念

うんどうしゅうかんけいせい
運動習慣形成ハンドブック



ねりまくりつせきまちきたしょうがっこう
練馬区立関町北小学校

子どもたちの体力向上、健康増進のために

校長 大野 泰弘

「体育の授業の中で、いろいろな運動ができなくなることが心配です。」

「校庭で思い切り遊ぶ場や機会が減ってしまうと、ストレスになるのではないのでしょうか。」

「学校の中で体を動かさないと、必要な体力が身に付かないのではないか、気になります。」

学校の校舎改築工事が進められていく中で、皆さんの保護者の方から、わが子の体力向上、健康増進を図るために適度な運動ができる環境を願う声が続々と寄せられています。

一方、学校内でも、子どもたちが環境の変化に柔軟に対処しながらも、安全に楽しく、互いのことを思いやりながら遊んだり、運動したりできるようにしていきたいと考えてきました。

そこで、まず、校舎改築工事が本格化するまでの3年間、学校として体育科の授業の在り方を研究してきました。次に、今年の秋に開校60周年の記念行事が行われることに関連して、その実行委員会が組織されたので、その中で、子どもたちに何か「記念として残せるもの」はないか話し合ってきました。

この「運動習慣形成ハンドブック」は、その「開校60周年の記念となるもの」ということで制作することができました。通常の周年行事では、学校施設の一部や教育活動に活用できるものが記念として残されることが多いのですが、本校の校舎は、やがて取り壊されていきます。ですから、学校にではなく、在学している子どもたちに手渡したいという思いがありました。

体力は、生涯にわたって、一人一人が健康に生活するための基礎となる力です。校舎改築の期間中に体力が低下したということも少しでも防ぐためにも、また、運動する楽しさや喜びを感じ続けてもらうためにも、このハンドブックを活用してもらえればうれしく思います。

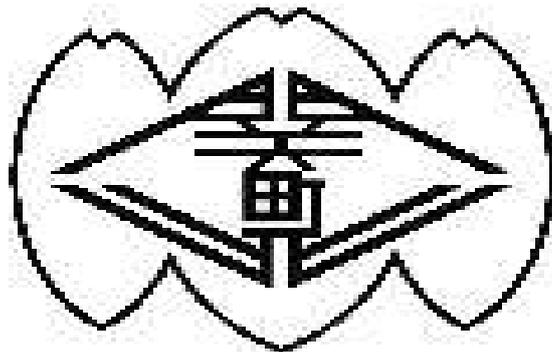
時間があるときに、友達と、あるいは家族と一緒に、安全に気を付けながら運動を継続してもらいたいと思っています。

そして、校舎が新しくなったときには、身に付けた体力を存分に発揮して、広い校庭で体を好きなだけ動かしてもらえることを願っています。そうすれば、冒頭の保護者の皆様の心配や不安もなくなっていくことでしょう。

結びに、このハンドブックを発行するにあたって、ご支援くださった開校60周年記念行事実行委員会 委員長 今関 健一様、そして、イラストを担当してくださった砂原 裕恵様をはじめ、関係の皆様のご尽力に深く感謝を申し上げます。

もくじ 目次

1. ^{はし}走る^{うんどう}運動 P 5~P 7
2. ^と跳ぶ^{うんどう}運動 P 8~P10
3. ^{じきゅうりょく}持久力を^{たか}高める^{うんどう}運動 P11~P16
4. ボールを^{そうさ}操作する^{うんどう}運動 P17~P21
5. バランス^{うんどう}運動 P22~P27
6. ^{ほか}その他 P28~P33



この本の使い方

この本は、^{ほん}関町北小学校の校舎改築で^{うんどう}運動をする場所が減っている^{みな}皆さんに^{すこ}少しでも^{うんどう}運動を続けてほしいという^{ねが}願いから^{つく}作られました。

^{うち}お家の中で^{なか}一人で^{ひとり}できる^{うんどう}運動や、^{ちか}近くの^{こうえん}公園で^{ともだち}友達と^{たの}楽しみながら^{うんどう}できる^の運動などが^の載っています。

それぞれのページに^ひ日にちと^かチェック（○）を書くところがあります。どのページからスタートしてもかまいません。たくさんチャレンジして^{たいりよく}体力の^{こうじょう}向上を^{めざ}目指してください。

^{たいりよく}体力を^{こうじょう}向上させ、^{けんこう}健康な^{からだ}体をつくるためには、^{つぎ}次の3つのこと^{ひつよう}が必要です。

1. ^{えいよう}栄養の^{しよくじ}バランスがとれた^{しよくじ}食事をとること。
2. ^{てきど}適度な^{うんどう}運動をすること。
3. ^{じゅうぶん}十分な^{すいみん}睡眠をとること。

ハンドブックを使って^{つか}適度な^{うんどう}運動をするほかに、^{えいよう}栄養の^{しよくじ}バランスがとれた^{じゅうぶん}食事と^{すいみん}十分な^{こころ}睡眠をとることを^{こころ}心がけましょう。

はし うんどう 走る運動

ドンジャン

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

ジャンケンで勝ったら、線のはしまで進もう。



すす かた 進め方・ルール

1. 地面に線を引き2チームに分かれてそれぞれの陣地を決めます。
2. 合図で一人ずつ自分の陣地から出て、線の上を走り、相手とぶつかったところでジャンケンをします。
3. 勝った人はそのまま線の上を走り、負けた人は線から出て自分の陣地にちど戻ります。
4. 負けると同時に、負けたチームの次の人が陣地からスタートして、線の上を走り、ぶつかったところでジャンケンをします。
5. 相手の陣地に行き着くと1点になり、点数で勝ち負けを決めます。

☆レベルアップチャレンジ☆

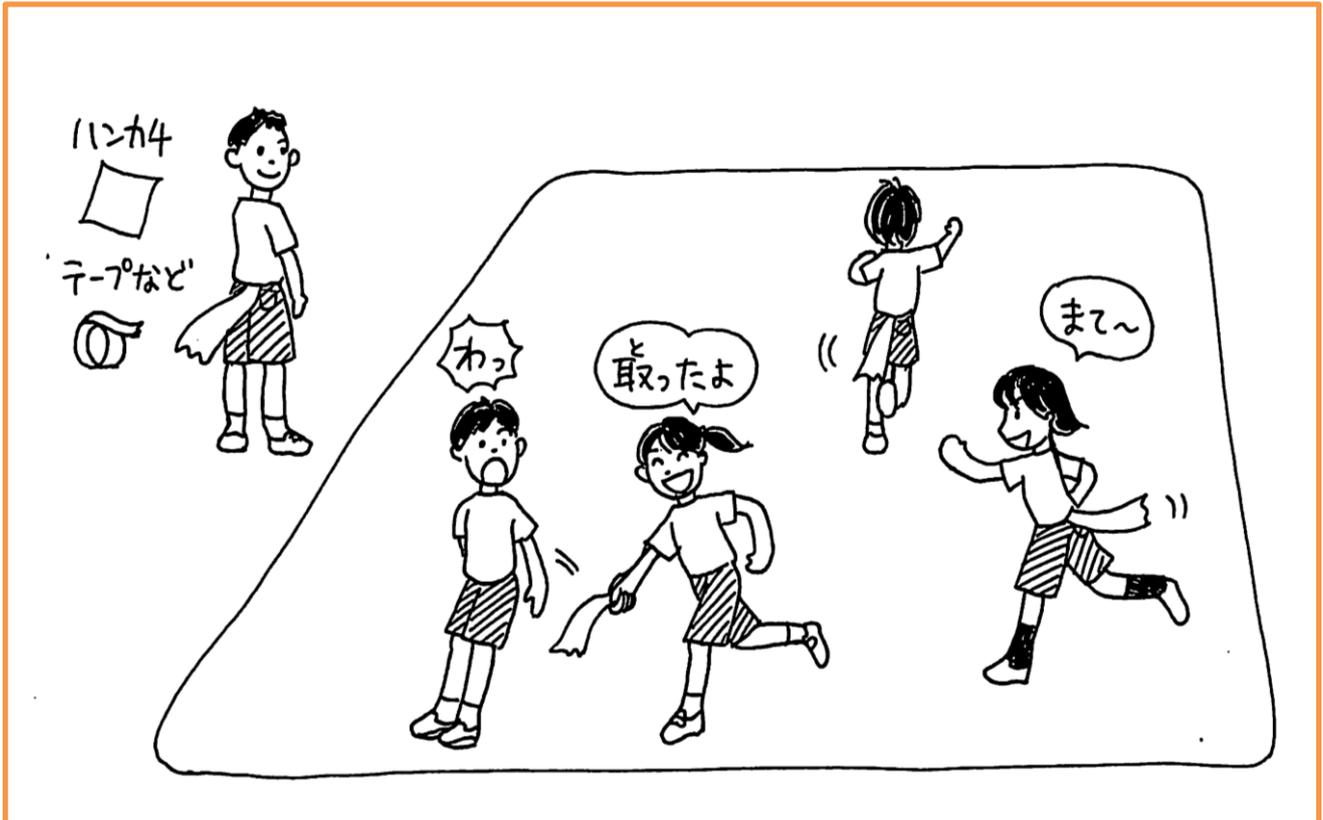
- 線を様々な曲線にしたり、線の長さを変えたりしてみましょう。
- 線の途中に物を置いて障害物にしてもいいでしょう。

はし うんどう 走る運動

と しっぽ取り

日にち	チェック (○)
月 日	
月 日	
月 日	

あいて 相手のしっぽを素早く取ろう。自分のしっぽも取られないように、きゆううご 左右に動こう。



すす かた 進め方・ルール

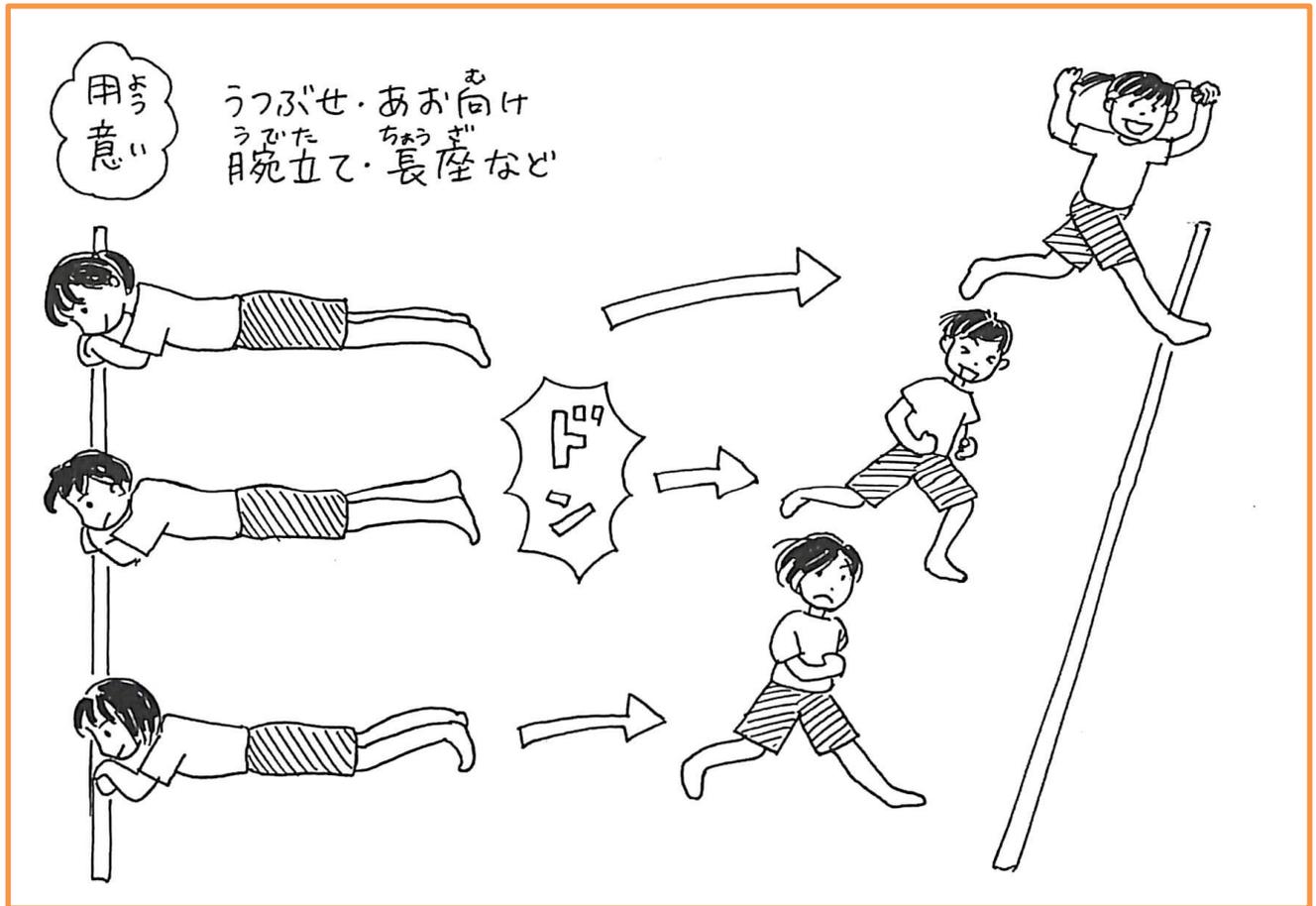
1. タオルやハンカチを腰の後ろにつけます。低学年は短いものを使用し、高学年は長いものを使用するとおもしろいです。
2. 走り回る範囲を指定します。決められた時間内に多くのしっぽを取った人（チーム）の勝ちです。自分のしっぽを取られないように注意し、しっぽを取り合うゲームです。
3. しっぽを取られた人は、決められた範囲の外に出るか、その場に座るなどしましょう。

はし うんどう 走る運動

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

へんけい 変形ダッシュ

すばや はんのう
素早く反応してゴールまで走ろう。



すす かた 進め方・ルール

1. さまざまな姿勢 (うつぶせ・仰向け・腕立て・長座) から合図があったら素早く反応し、10m~20m程度ダッシュします。
2. さまざまな姿勢から、起き上がってジャンプを3回する。腕立てをするなどしてもいいでしょう。

と うんどう 跳ぶ運動

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

ペーパージャンプ

新聞が破れないように気を付けながら、ジャンプしよう。



すす かた 進め方・ルール

1. スタートラインに新聞紙を開いて床に敷き、その上に乗って、前かがみになって端を持ちます。
2. 両足で小さく前にジャンプすると同時に、新聞紙を少し動かし、新聞紙を破らないようにしながら、ゴールまで移動します。
3. 新聞紙を破ってしまったときは、まだ使える部分があれば、それを使ってその場から続けましょう。
4. 新聞紙が小さくなってしまったら、新しい新聞紙と交換してもよいですが、その時は1歩下がったところからスタートしましょう。

☆アレンジ☆

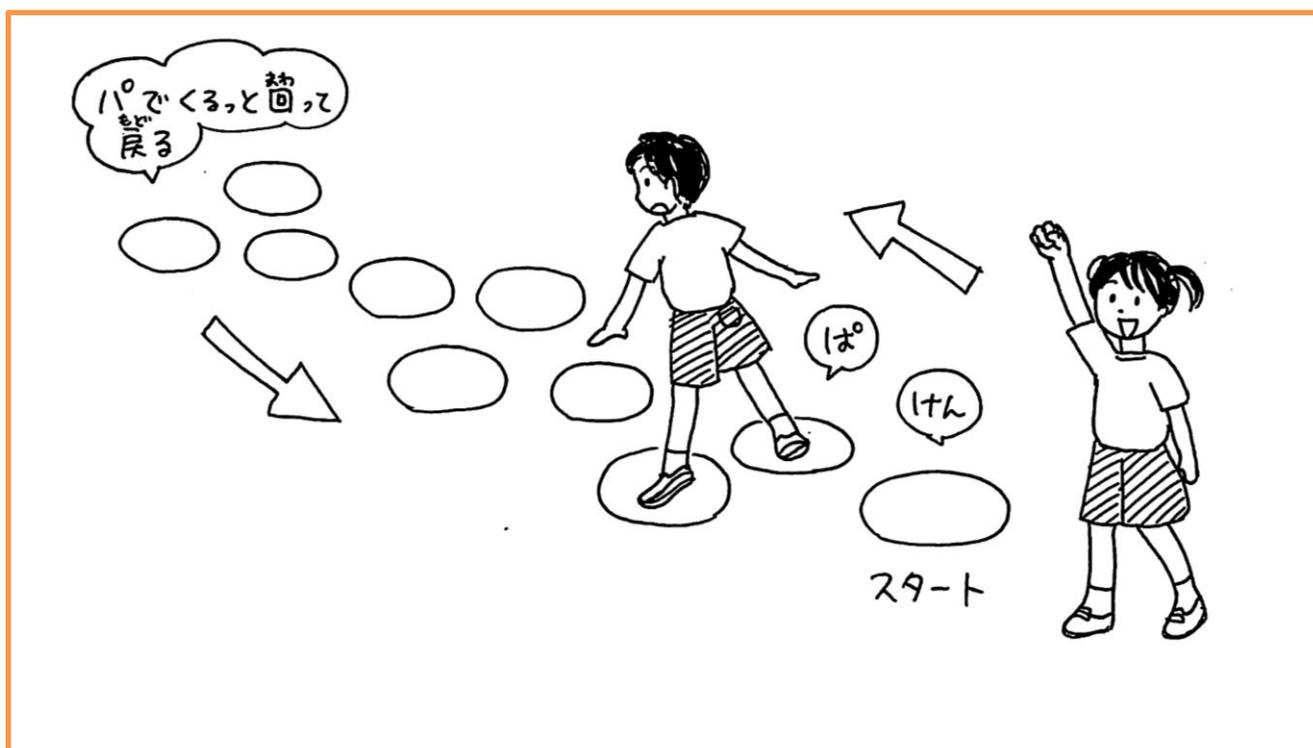
- タオルで練習してもいいでしょう。
- 新聞を引く役と跳ぶ役で分かれて行うなど、2人組でもできます。

と うんどう 跳ぶ運動

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

けんぱ

リズムにのって上手じょうずに跳とぼう。



すす かた 進め方・ルール

1. 地面じめんに「O」と「OO」を描かきます。フラフープだいろで代用してもいいです。
2. 「O」には片足かたあしで進すすみ「ケン」、「OO」には両足りょうあしで進すすみ「パ」となります。
3. 「ケンパ ケンパ ケンケンパ」となるように輪わを描えがきます。
4. 最後さいごの「パ」では、両足りょうあし跳とびで反転はんてんしてもう一度いちど「パ」に入いります。
5. スタート地点ちてんまで戻もどったらゴールです。

☆レベルアップチャレンジ☆

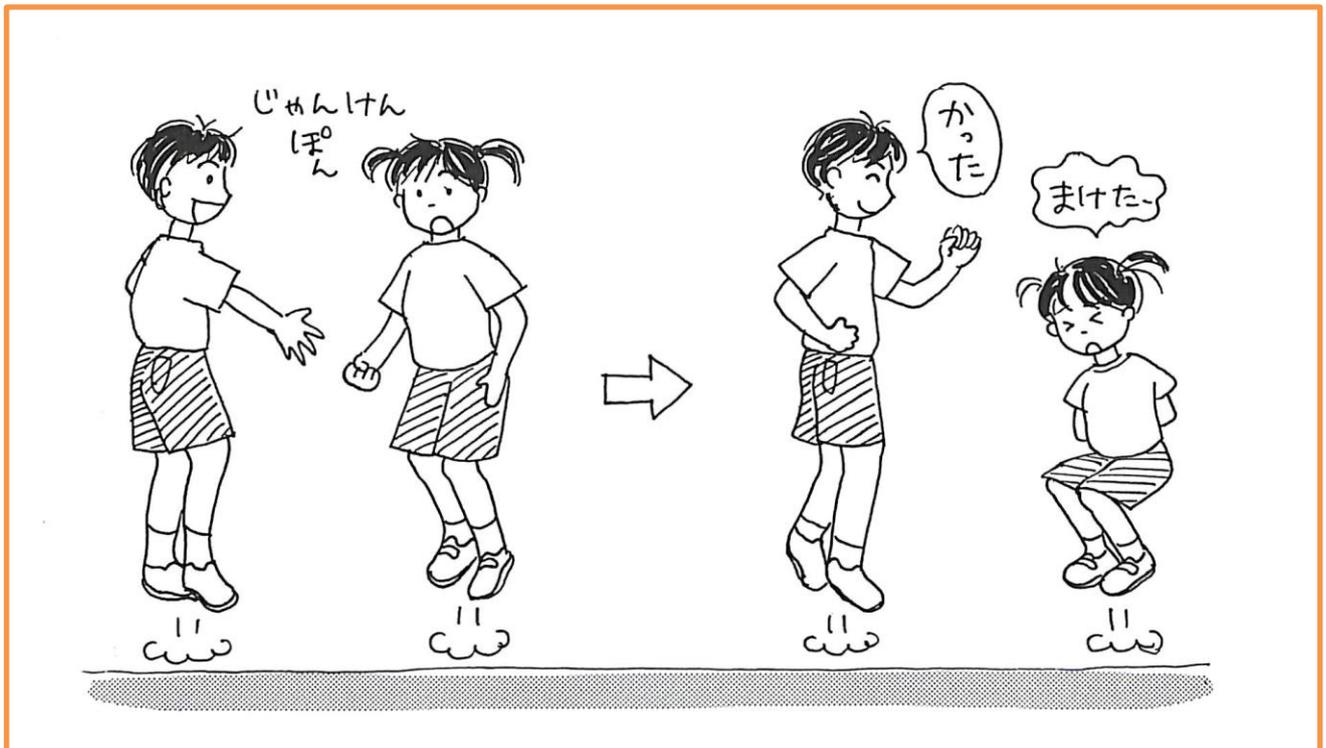
- 「O」や「OO」の数かずを増ふやしたり、その間隔かんかくを広ひろげたりすると、脚力きやくりょくをつけることにもなります。

と うんどう 跳ぶ運動

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

じゃんけんジャンプ

じゃんけんにあわせて、高くジャンプしよう。



すす かつ 進め方・ルール

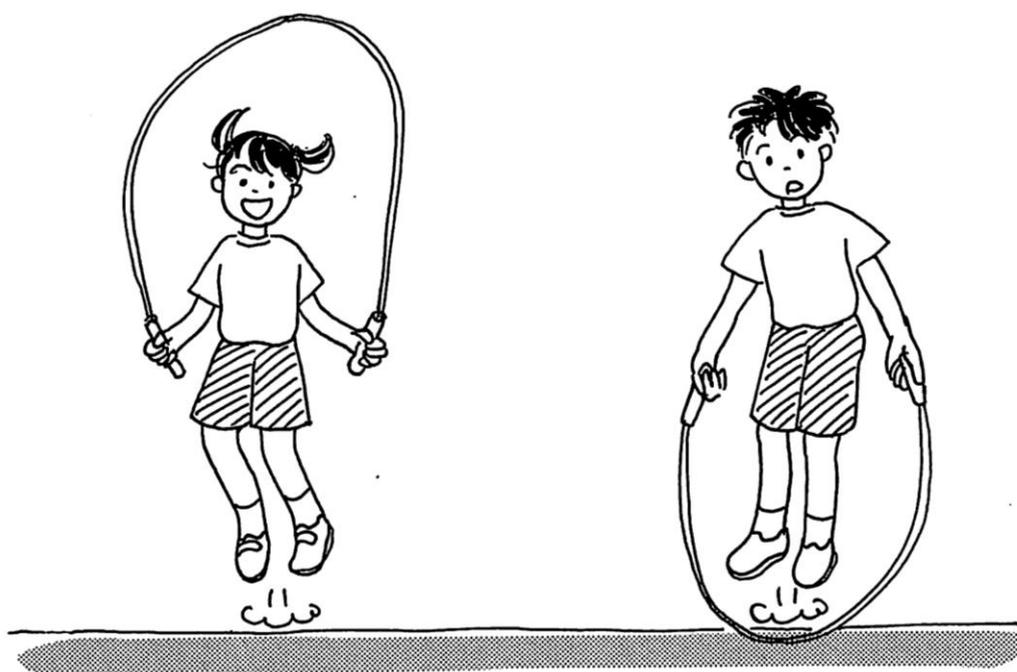
1. 二人一組でじゃんけんをします。じゃんけんをする時は、その場でジャンプしながらじゃんけんをします。
2. 負けた方は、その場で膝を曲げた姿勢（ウサギ跳び）で3回跳びます。中腰の姿勢で跳んでもいいです。
3. 勝った方は立った姿勢のまま、その場で3回跳びます。
4. 5回勝負して、負けた方は、ウサギの姿勢のまま移動して違う相手を探し再びじゃんけんをします。

じきゅういよく 持久力

レベル	日にち	チェック (○)
30秒 ^{びよう}	月 日	
1分 ^{ぶん}	月 日	
1分30秒 ^{ぶん びよう}	月 日	

なわとび運動^{うんどう}

かんたん^{かんたん}にできる^{わざ}技を自分のペースで、なが^{なが}い時間^{じかん}跳び続けよう^{つづ}。



すす 進め方・ルール

1. 短縄^{たんなわ}を用意^{ようい}して、まわ^{まわ}りにぶつかる人^{ひと}や物^{もの}がないことを確認^{かくにん}します。
2. ストップウォッチ^{とけい}や時計^{ようい}を用意^{ようい}して、ひっかかるまで跳び続け^{と つづ}ます。
3. ひっかかったら、跳んだ時間^{と じかん}を確かめ^{たし}ます。

☆レベルアップチャレンジ☆

- 二重跳び^{にじゅうと}などの難^{むずか}しい技^{わざ}にもチャレンジしてみましよう。

じきゅうりよく 持久力

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

たから はこ 宝運び

二人ずつ分かれて空のペットボトル2本（松ぼっくりなどでもよい）をできるだけ早く自分の陣地に運んでこよう。



すす 進め方・ルール

1. 棒などで四角いコートをかきます。四隅に陣地をかきます。真ん中に、○をかき、その中に空のペットボトルを6本置きます。
2. 四隅に一人ずつ立って、「スタート」の合図でペットボトルを1本ずつ運びます。
3. 2本めは、真ん中の○から取ってもいいし、他の人の陣地から取ってもいいです。
4. 先に2本集められた人の勝ちです。

☆レベルアップチャレンジ☆

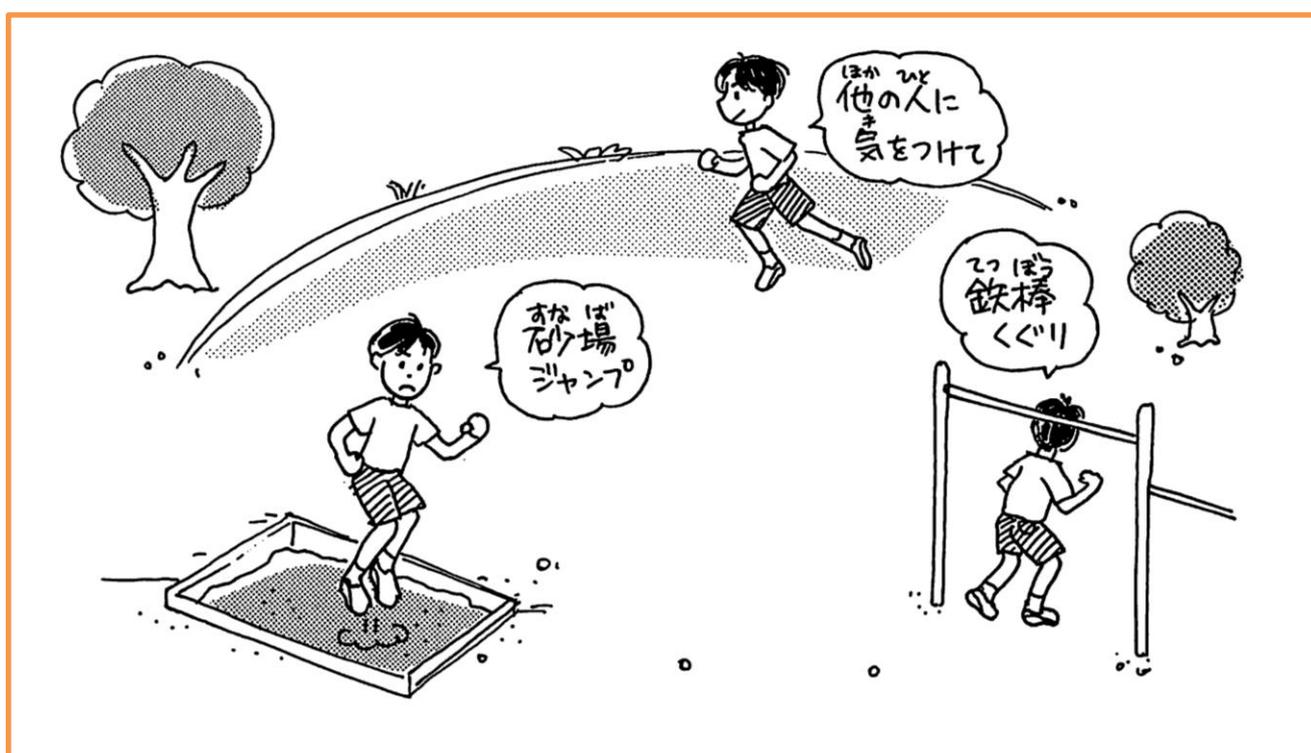
- ・何回も連続でゲームをすると持久力がつきます。
- ・ペットボトルの数を増やしてもできます。

じきゅういよく 持久力

日にち		周数
月	日	周
月	日	周
月	日	周

こうえん ぞうさん公園ランニング

ぞうさん公園の内側を自分のペースで走り続けよう。



すす 進め方・ルール

1. 公園の内側を走ります。
2. 他に遊んでいる人がいないか、周りに気を付けて走りましょう。
3. 1回目より2回目、2回目より3回目と、たくさん走ることができるようにチャレンジしてみましょう。

☆レベルアップチャレンジ☆

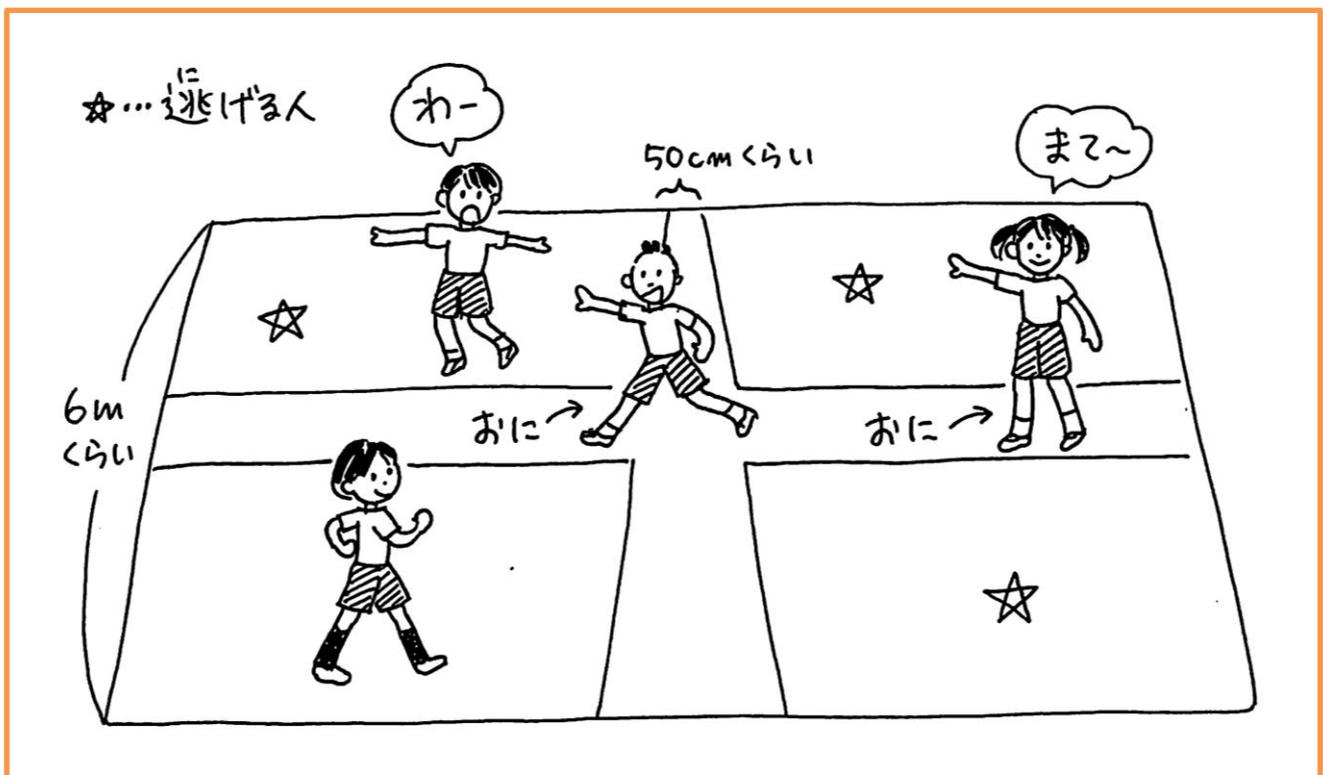
- 鉄棒の下をくぐったり、砂場で5回ジャンプしたりするなど、走る途中で運動をプラスするとさらに力が付きます。

じきゅういよく 持久力

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

じゅう じ おに 十字鬼

よにんいじょう おにふたり した なか おに
四人以上と鬼二人で下のようなコートの中で鬼ごっこをしよう。



すす 進め方・ルール

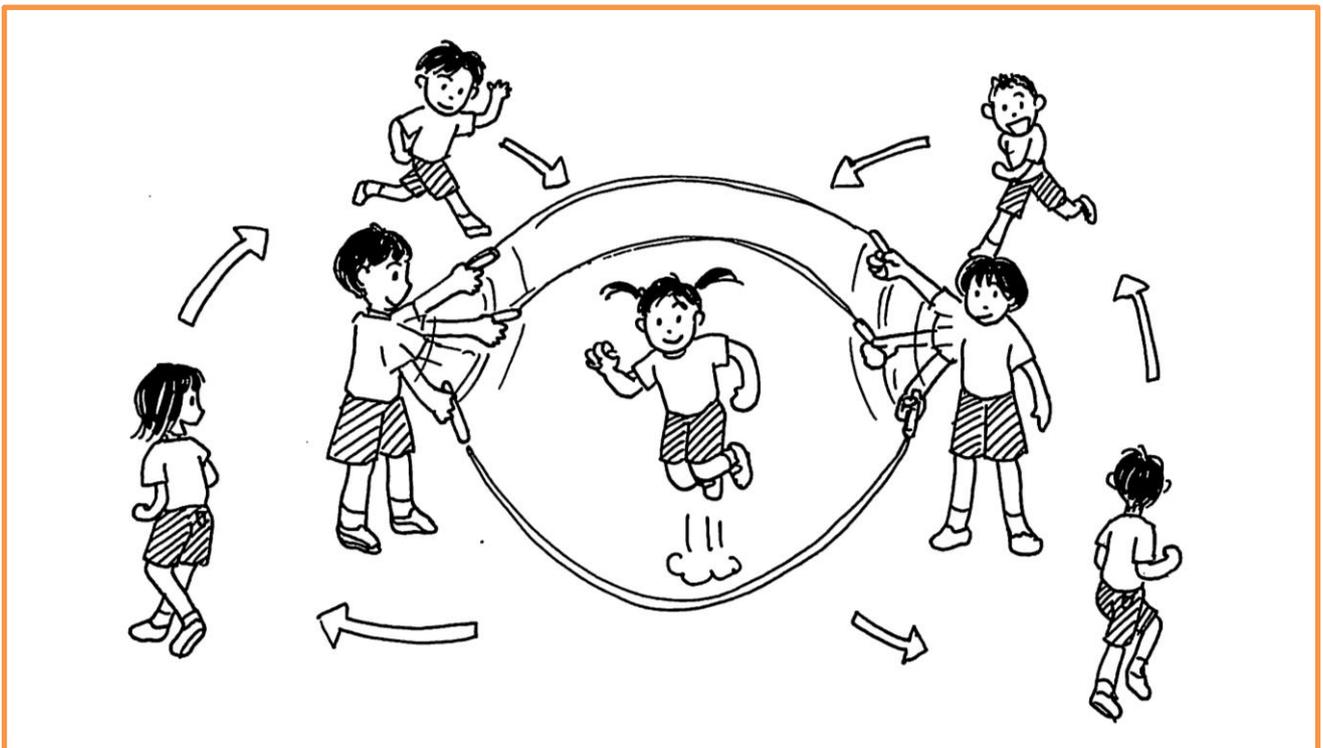
1. 鬼を二人決めます。鬼は、十字路のところだけ動けます。
2. 鬼以外の人は、鬼にタッチされないように十字路を飛び越え、四つの四角を順に渡っていきます。左右どちら回りでもいいのですが、みんなで一度決めたら方向を変えません。
3. 渡っている途中で、鬼にタッチされたり十字路内に足を付いたりしたら、鬼役に加わります。

じきゅういよく 持久力

日にち		3分間の最高回数
月	日	回
月	日	回
月	日	回

はちじと 八の字跳び

10人くらいで行おう。3分間で何回跳べるか、記録に挑戦してみよう。



すす 進め方・ルール

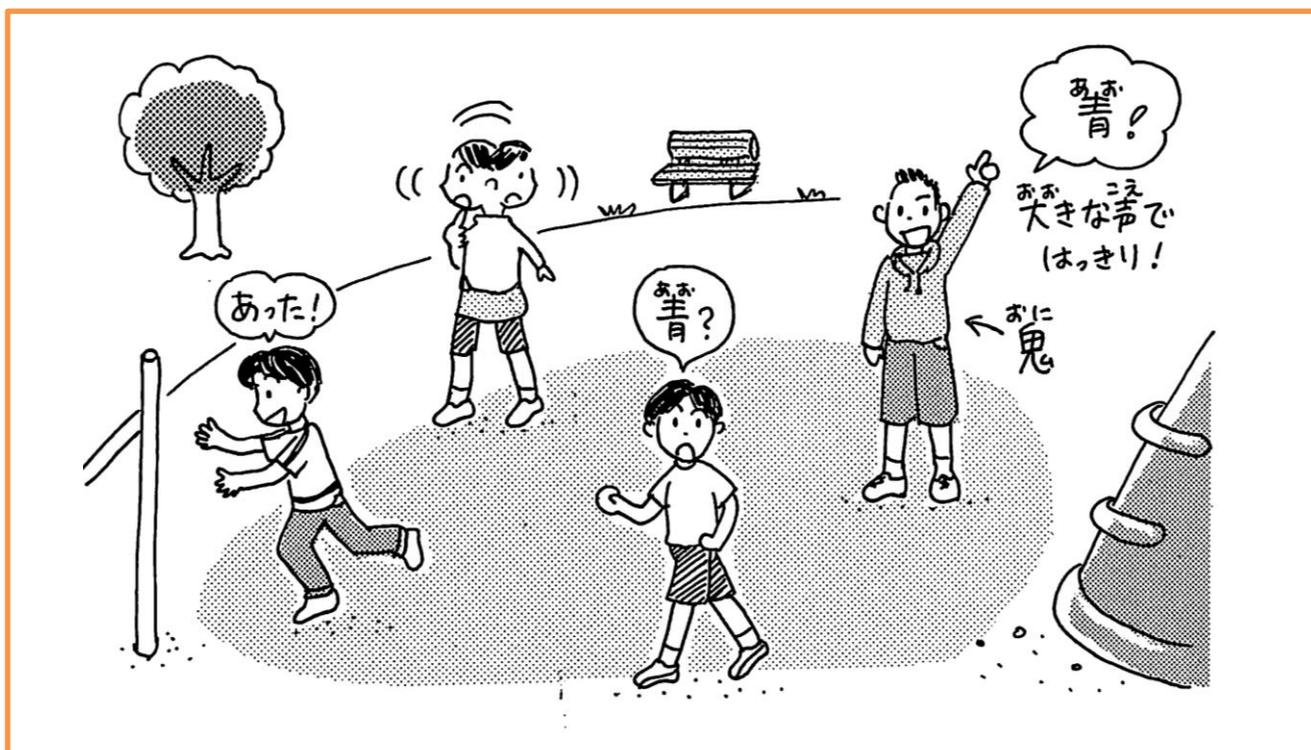
1. ターナー（回し手）二人を決めます。
2. 3分間で何回跳べるか数えて記録に挑戦します。

じきゅういよく 持久力

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

いろ おに 色 鬼

おに いいろ みつ 鬼が言った色を見付けて、おに まえ 鬼にタッチされる前に手 ふで触れるようにしましょう。



すす 進め方・ルール

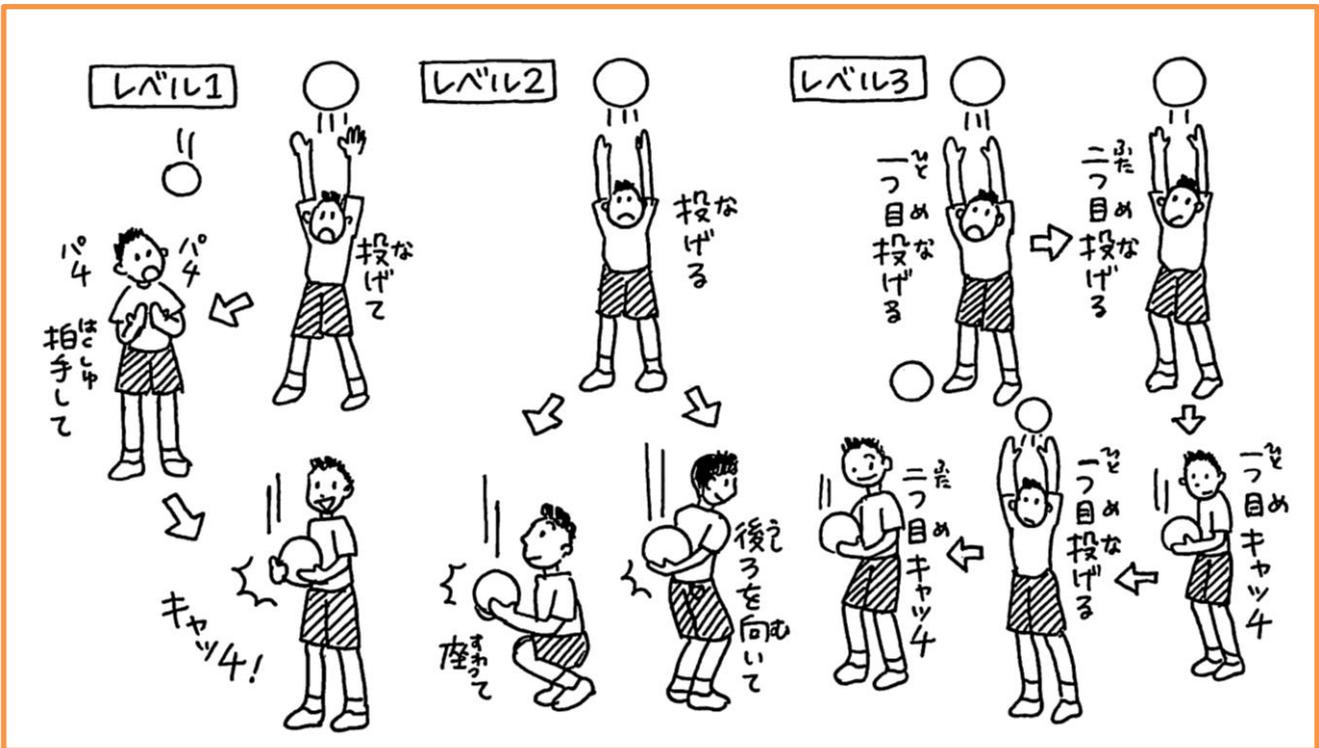
1. おに す 鬼が好きな色 いろを言います。その色 いろに ふ触れていない子 こを見付けて みタッチします。
2. おに ひと 鬼に つきタッチされた人が、次の鬼 おにになります。

ボール操作

レベル	日にち	チェック (○)
1	月 日	
2	月 日	
3	月 日	

キャッチしてみないか?

ボールを自分の上に投げた後、いろいろな取り方にチャレンジしよう。



すす 進め方・ルール

レベル1. ボールを上^{うへ}に投げた後^{あと}、拍手^{はくしゅ}をしてキャッチ^{なんかい}しましょう。
 ※何回^{なんかい}まで拍手^{はくしゅ}できるかチャレンジ^{なんかい}してみましょう。

レベル2. ボールを上^{うへ}に投げた後^{あと}、体^{からだ}の向き^むを変^かえてキャッチ^{なんかい}しましょう。
 ※後ろ^{うし}向き^むでとったり、座^{すわ}ってとったり、いろいろ工夫^{くふう}しましょう。

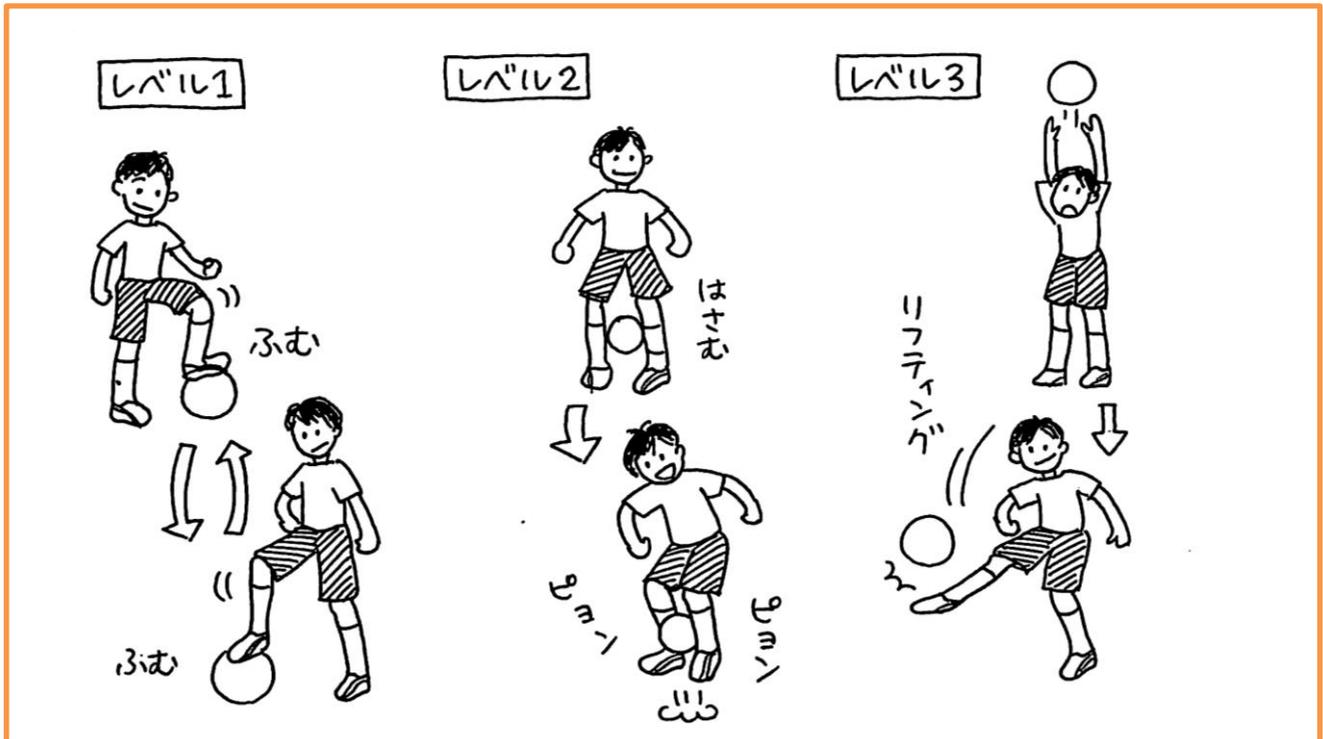
レベル3. ボールを2つにします。1つ目^めを投げた後^{あと}に2つ目^めを投げます。1つ目^めをとったら、また上^{うへ}に投げます。ボールを落^おとさないようにくり返^{かえ}しましょう。

ボール操作 そうさ

レベル	日にち	チェック (○)
1	月 日	
2	月 日	
3	月 日	

キックしてみないか？

あし つか 足を使って、いろいろなボールの扱い方 あつかいかた にチャレンジしよう。



すす 進め方・ルール

レベル1. ボールを目の前に置きます。「左足で踏む→右足で踏む」をくり返します。
※はじめはゆっくり、だんだんスピードを上げていきましょう。

レベル2. 両足でボールをはさみます。ボールを落とさないようにジャンプしながら前へ進みます。※横に進んだり、後ろに進んだりしてみましょう。

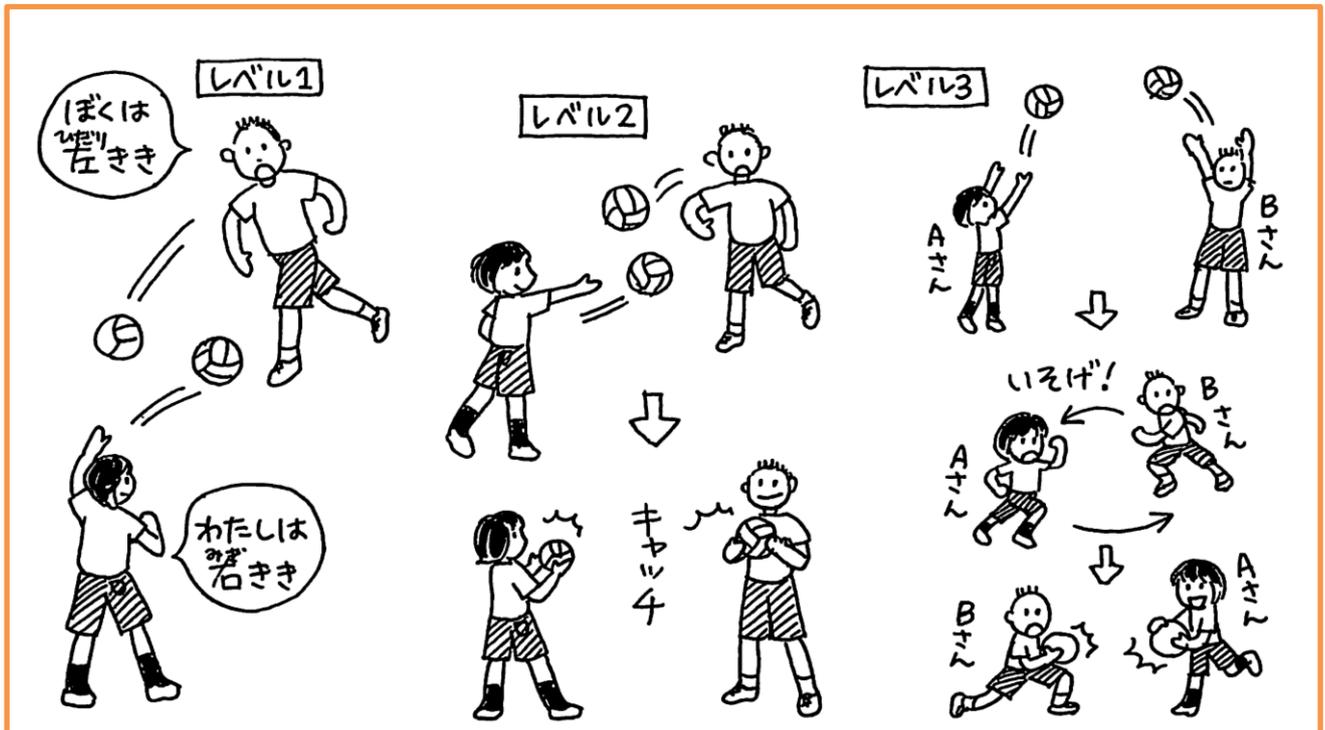
レベル3. ボールを上へ投げます。地面に落とさないように足を使って蹴りましょう。いわゆるリフティングです。100回を超えたらかなりすごいですよ。

ボール操作

レベル	日にち	チェック (○)
1	月 日	
2	月 日	
3	月 日	

投げ合ってみないか？

二人でキャッチボールをしながら、いろいろな方法にチャレンジしてみよう。



すす 進め方・ルール

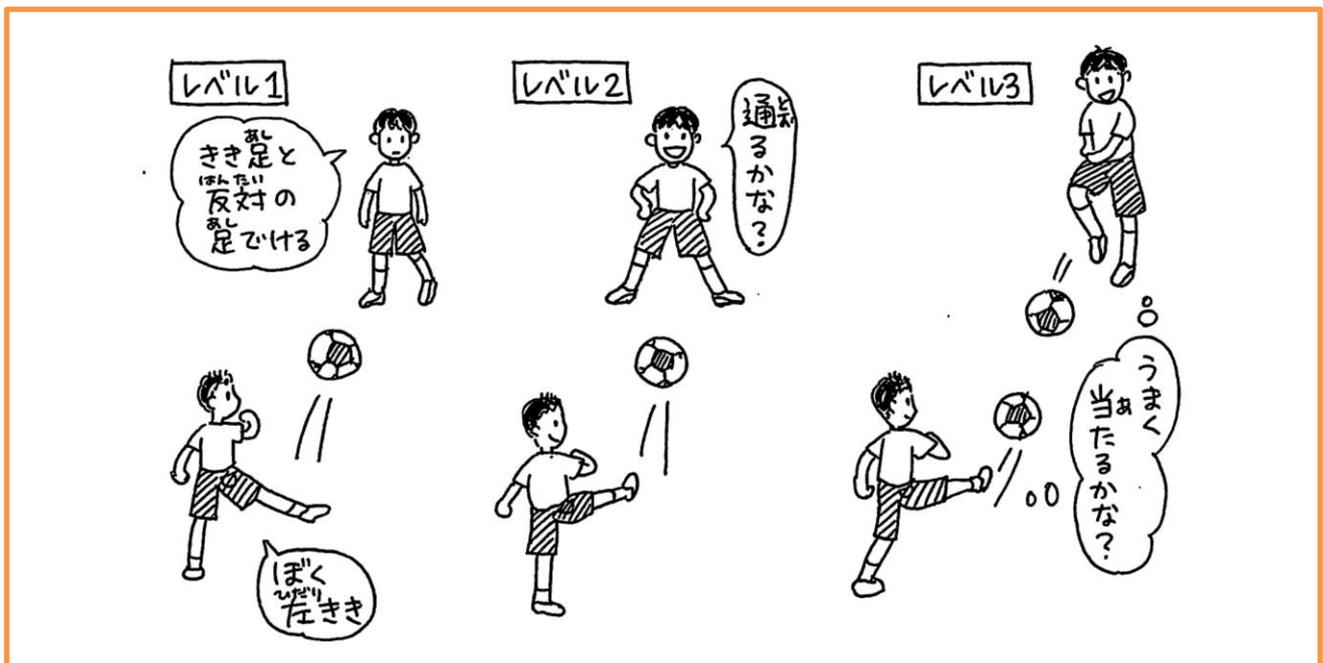
- レベル1. 利き手と反対の手を使ってボールを投げます。
 ※落とさないで何回続けられるか数えてみましょう。
- レベル2. ボールを2つにします。ボールを落とさないように、同時に投げます。
 ※何回続けられるか、挑戦してみましょう。
- レベル3. 2つのボールを使います。ボールを上へ投げます。相手のボールを地面に落とさないように取りましょう。
 ※何回成功できるか挑戦しましょう。ぶつからないように気を付けます。

ボール操作 そうさ

レベル	日にち	チェック (○)
1	月 日	
2	月 日	
3	月 日	

蹴り合ってみないか？

ふたりでボールを蹴り合いながら、いろいろな方法ほうほうにチャレンジしてみよう。



すす 進め方・ルール

レベル1. 利き足と反対の足を使ってボールを蹴ります。
 ※ボールを最後までよく見て蹴りましょう。

レベル2. 足を開いて立ちます。ボールがその間を通るように転がして蹴りましょう。
 ※蹴る人と足を開く人を交代しながら行いましょう。

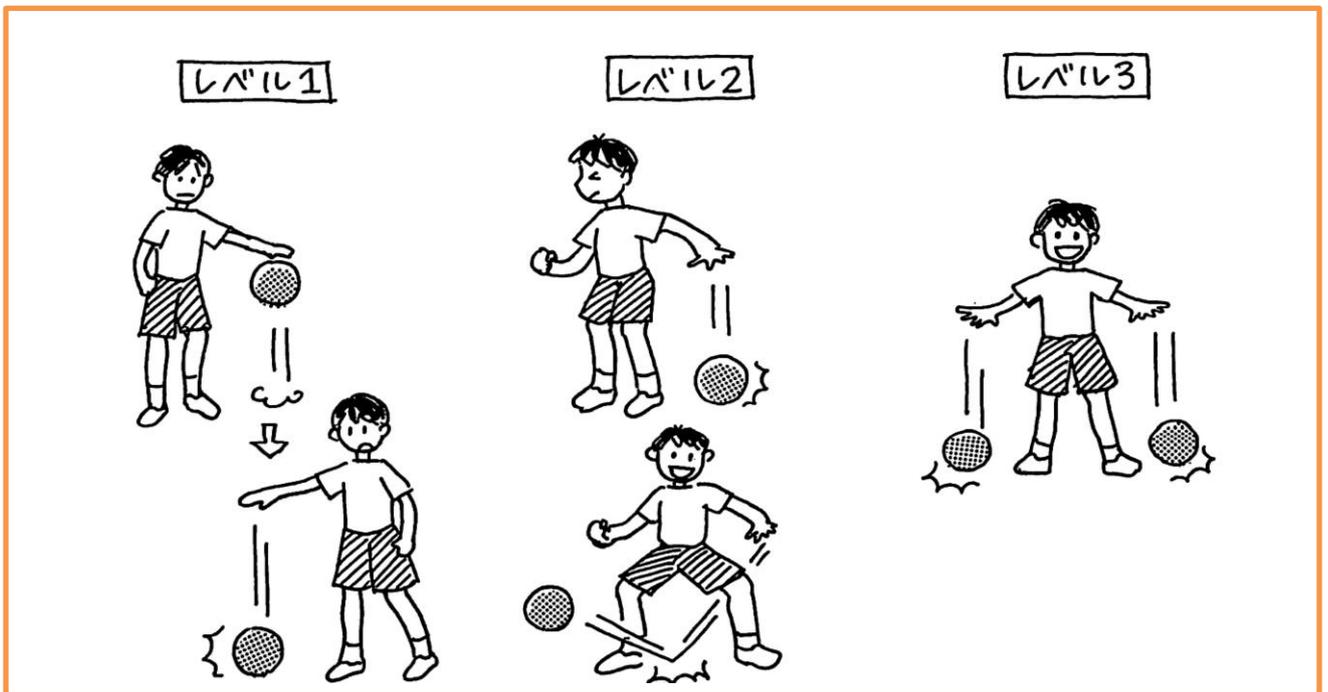
レベル3. 二人で同時にボールを転がるように蹴ります。ボールとボールが当たったら成功です。※はじめは近くで、その後、少しずつ距離を伸ばしましょう。

ボール操作そうさ

レベル	日にち	チェック (○)
1	月 日	
2	月 日	
3	月 日	

ダムダムしてみないか？

ボールを手でバウンドさせながら、さまざまなバウンドの方法ほうほうにチャレンジしよう。



すす 進め方・ルール

レベル1. 片手でボールをバウンドさせます。右手→左手→右手というように手を代えて行い、何回まで続けられるか挑戦ちょうせんしましょう。

レベル2. ボールを見ないでバウンドさせます。慣れてきたら、体の後ろでバウンドさせたり、足の間にボールを通してみたりしましょう。

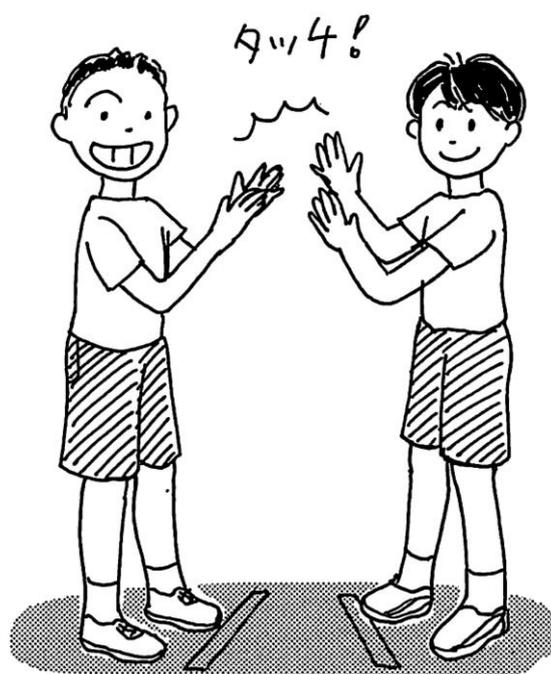
レベル3. ボールを2つにします。同時にバウンドさせます。何秒間続けていられるか、タイムを計ってみてもよいでしょう。

バランス

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

うんどう バランスくずし運動

うご 動かずに あいて 相手と 手のひらで おしあひ 押し合いながら、フェイントをかけて あいて 相手の バランスを くずす 崩すことにチャレンジしてみよう。



すす 進め方・ルール

1. 40~60 cm くらい 離れて 向かい合っ て 立ちます。
両 足を 肩幅 に 開いて バランスよく 立ち、 お互いの 両手 を 合わせます。
2. 合わせた 手のひら を 押し合 います。
3. バランスを 崩し、 足を 動かして しまった 方が 負けです。

☆レベルアップチャレンジ☆

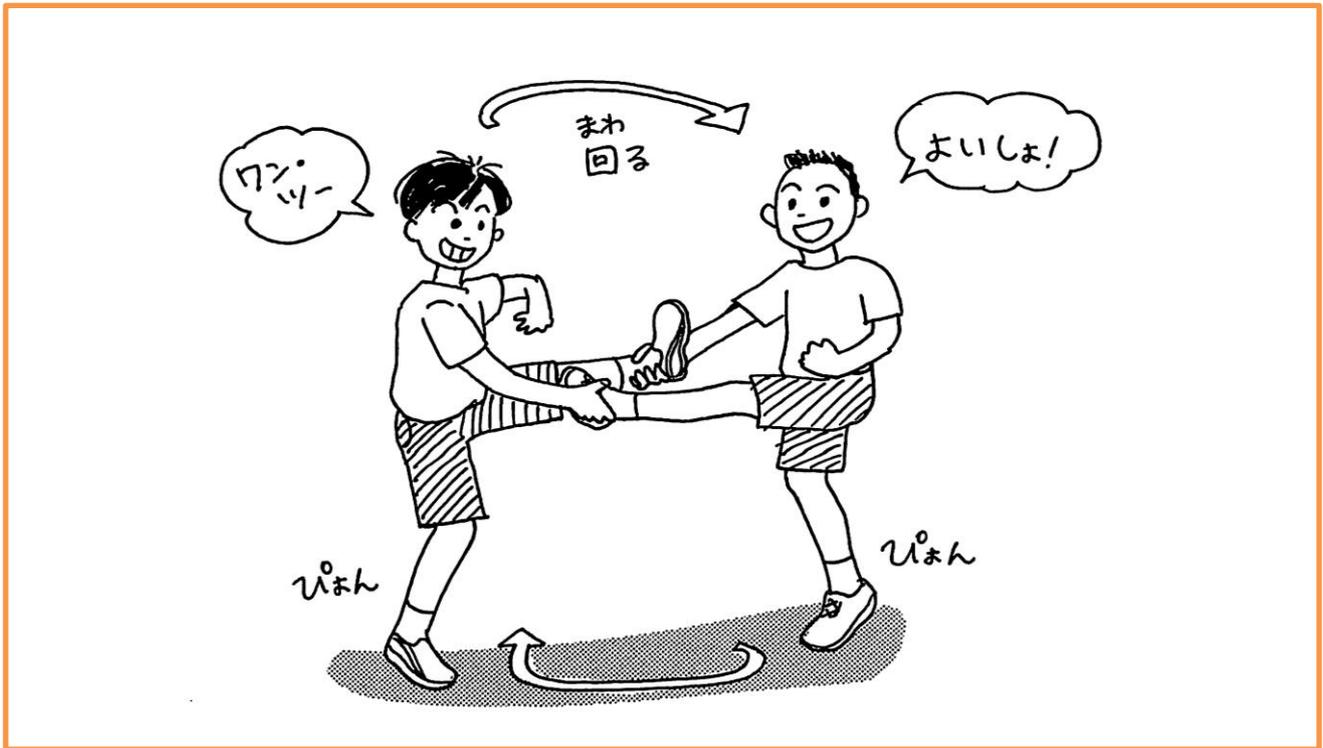
- 慣れてきたら、最初から手を合わせずに、フェイントをかけたります。
- 足幅を狭くすると難しくなります。

バランス

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

二人でバランス運動 うんどう

あいて あし 相手の足をもちながら、リズムよく1周しゅうしよう。



すす 進め方・ルール

1. 二人で向き合い、右足を前に上げます。
2. お互いに相手の上がっている足のかかとを左手で持ちます。
3. その状態で、右回り、左回りと1周ずつ回ります。
4. 反対の足でも行ってみましょう。

☆レベルアップチャレンジ☆

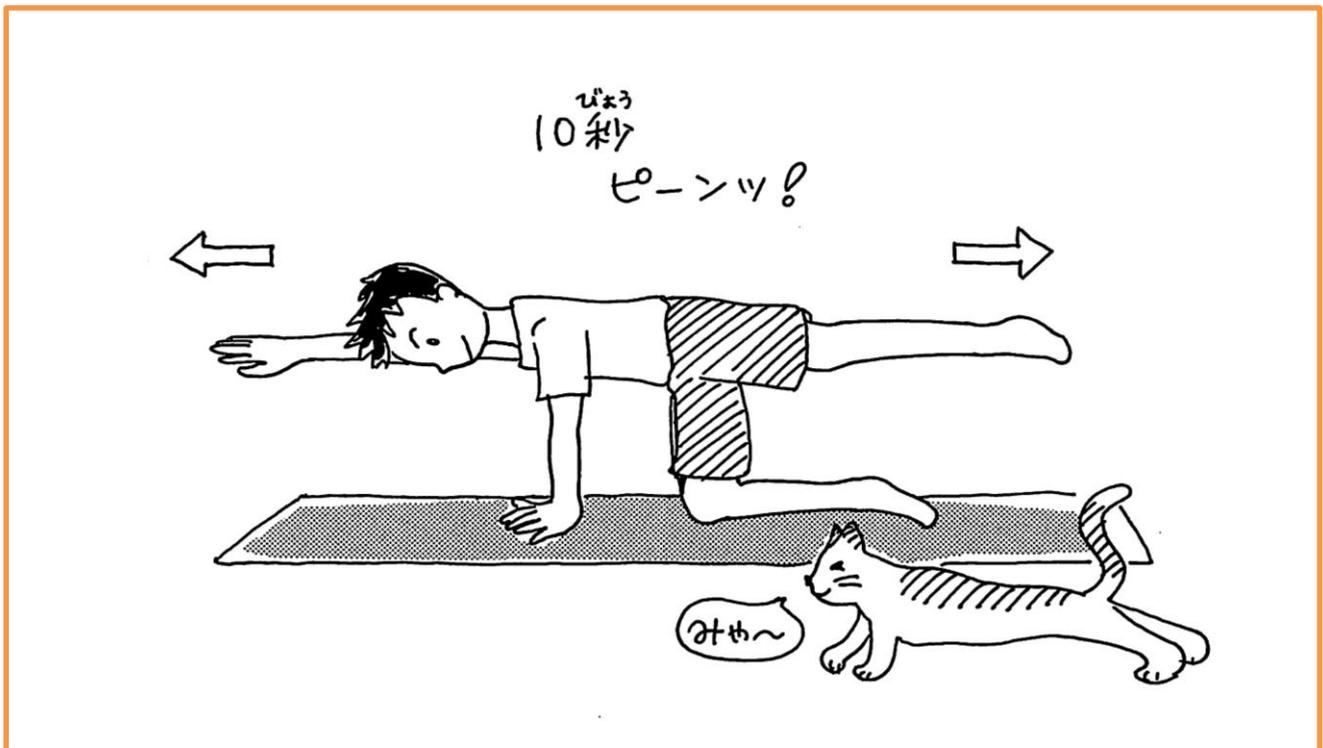
- お互いのバランスを保つために「よいしょ、よいしょ」などと声をかけ合いながら行くとタイミングが合いやすくなります。
- 慣れてきたら、高くジャンプしてみましょう。

バランス

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

たいかん かんかく うんどう 体幹のバランス感覚アップ運動

よ 四つんばいの姿勢から、さゆうはんたい く あ てあし の 左右反対の組み合わせで手足を伸ばして、はいきんりよく きた 背筋力を鍛えよう。



すす 進め方・ルール

1. よ 四つんばいになります。
2. じめん へいこう 地面に平行になるように みぎうで ひだりあし の 右腕と左足を伸ばして、10秒間キープします。
3. つぎ ひだりうで みぎあし の 次に、左腕と右足を伸ばして10秒間キープします。

☆レベルアップチャレンジ☆

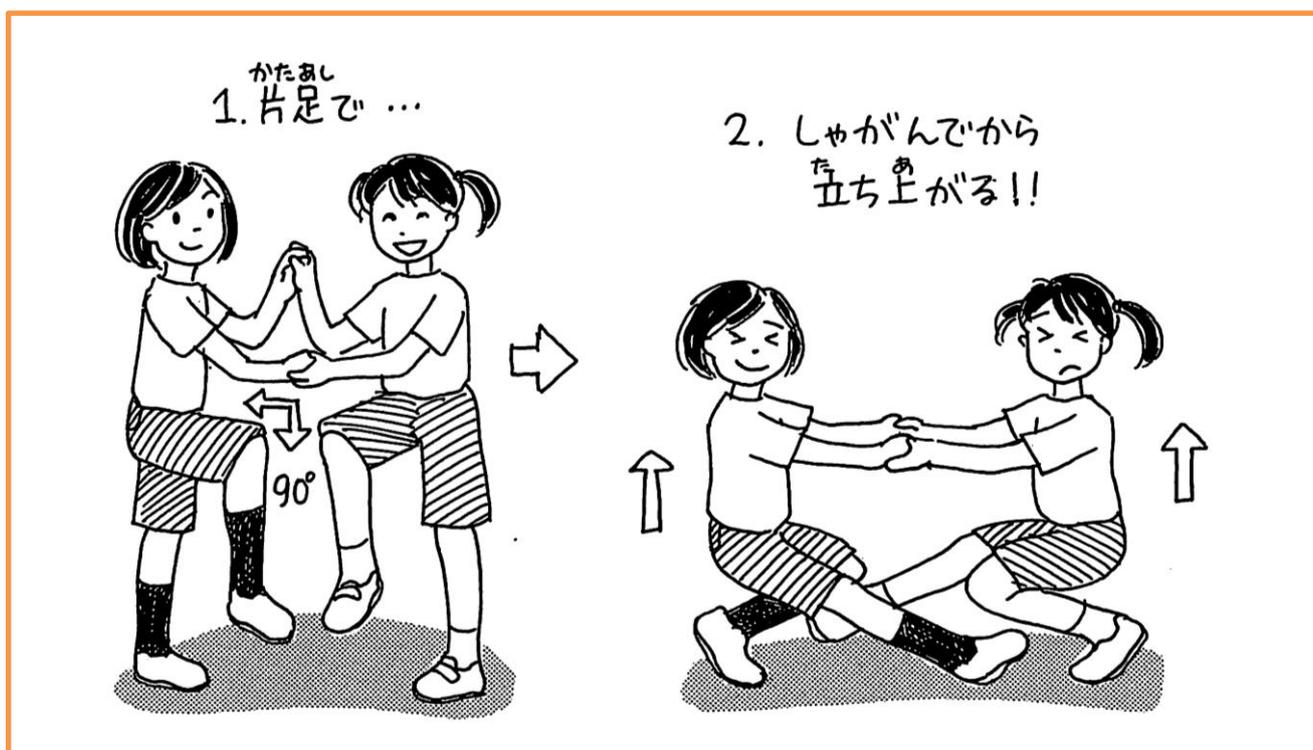
- な 慣れてきてら、じかん なが 時間を長くしてみるとよいでしょう。なんびよう 何秒できるでしょうか。

バランス

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

かたあし だ うんどう 片足しゃがみ立ち運動

バランスを崩さないように、片足で立ったりしゃがんだりしてみよう。



すす 進め方・ルール

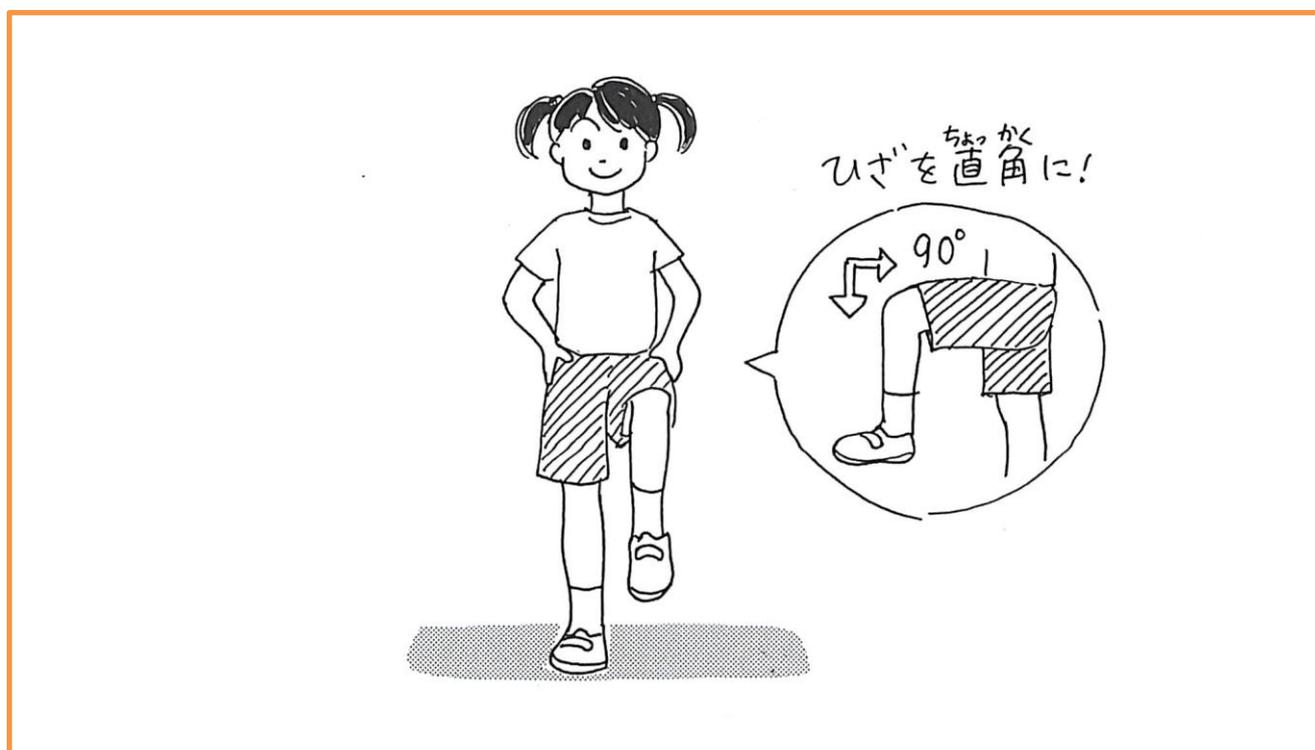
1. 二人で手をつなぎ、右足のひざを直角に曲げて、左足で立ちます。
2. その姿勢からしゃがみます。次に、そこから立ち上がってみます。
3. 反対の足でも行います。何回続けてできるでしょうか。数えてみるのもよいでしょう。

バランス

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

かたあしだ かんかく うんどう 片足立ちバランス感覚アップ運動

かたあし 片足でバランスを取りながら、あし 足の筋肉を鍛えよう。



すす 進め方・ルール

1. まっすぐに立ち、両手を腰に当てます。
2. 片足立ちになって、もう片方の足のひざが直角になるまで上げて、姿勢を保ちます。30～45秒続けてみましょう。(自分の目標を設定してみるとよいでしょう。)
3. 反対の足でも同様に行います。

バランス

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

足のバランス感覚アップ運動

立ったり歩いたりするときのバランスをとる働きをする足の指を使った運動に取り組んでみよう。



すすめ方・ルール

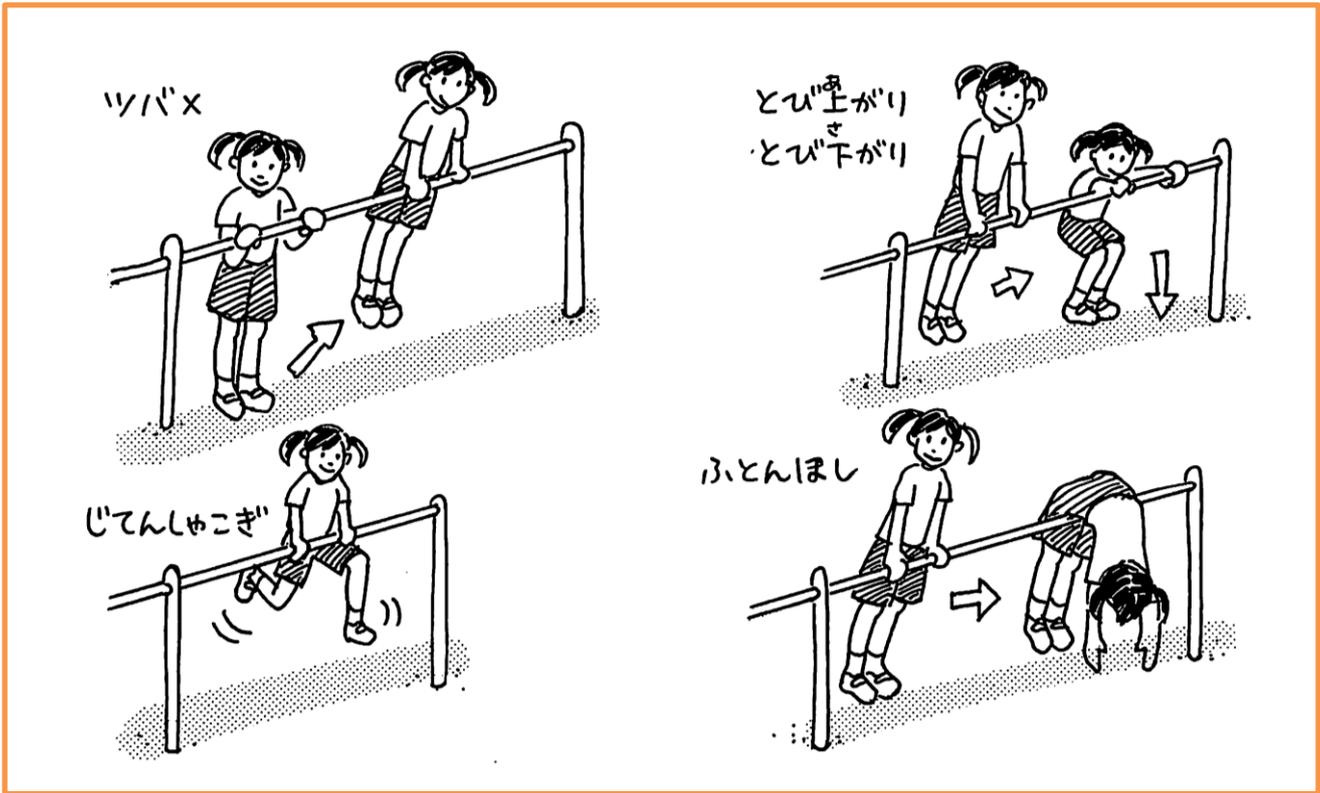
1. ひざがだいたい90°になる高さのいすに座ります。
2. 足下にタオルを置き、片方の足の指でつまみ、足を上げて10秒キープします。
3. 次に、反対の足の指で同様に行います。
※自然に呼吸をしながら取り組みましょう。

た その他

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

てつぼう つか うんどう 鉄棒を使った運動

てつぼう つか わざ ちょうせん
鉄棒を使ったいろいろな技に挑戦してみよう。



すす かた 進め方・ルール

1. ツバメ…跳び上がって腰骨で体を支え、体を斜めに傾けます。
2. 跳び上がり・跳び下がり…手は肩幅より広く握り、鉄棒の位置は腰骨の高さにもってきます。ツバメをしてその姿勢から後ろに跳び下ります。
3. 自転車こぎ…跳び上がって腰骨で体を支え、足を回転させます。
4. ふとんほし…ツバメの姿勢から、おなかを支点にして上体を折り曲げて、手を放します。

☆アレンジ☆

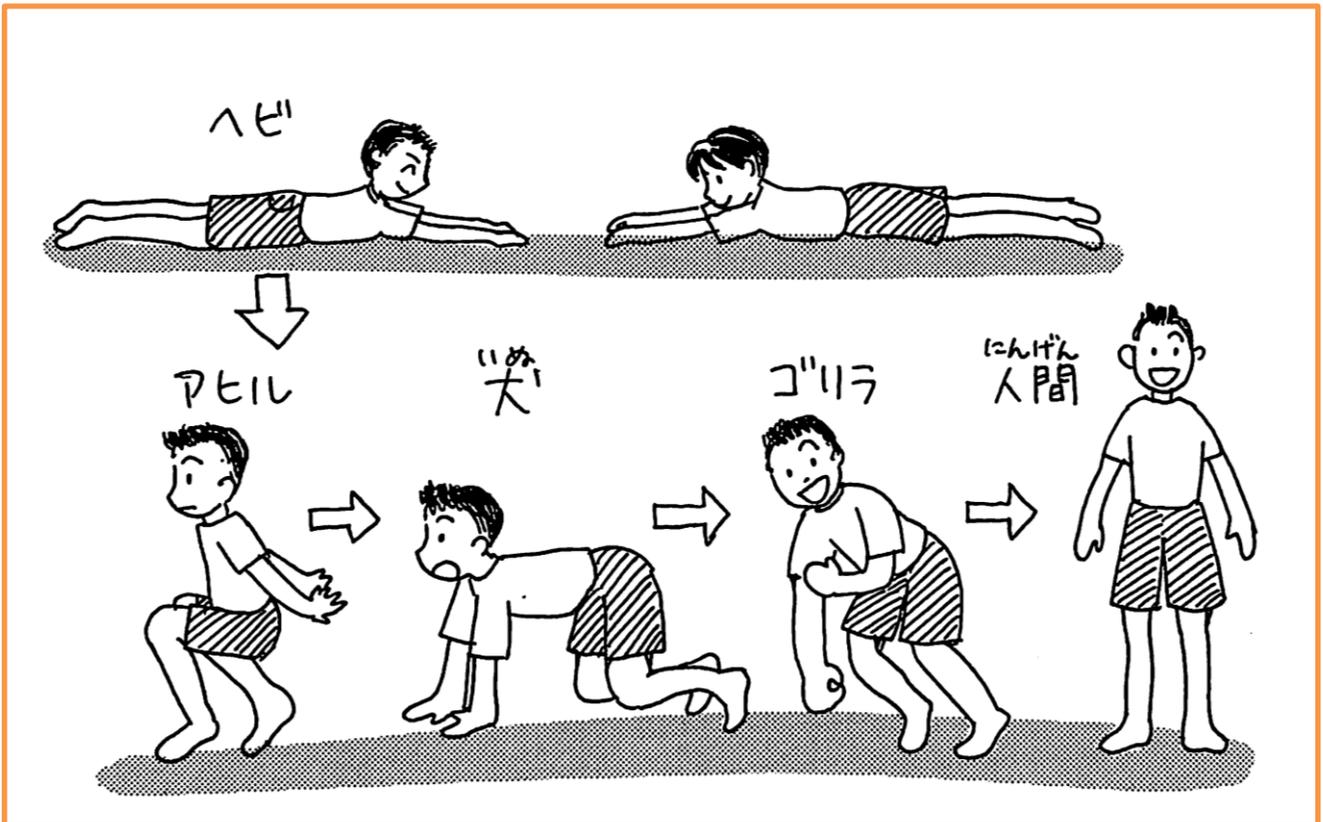
• それぞれの技ができたなら、全部をつなげてやってみてもよいでしょう。

た その他

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

しんか 進化じゃんけん

ぜんしん つか
全身を使ってじゃんけんをしてみよう。



すす かた 進め方・ルール

1. へびの動きをしながらふたりでじゃんけんをします。
2. じゃんけんが勝った人は次の生き物に変化します。負けた人は、へびのままです。
3. 一番最初に人間になった人の勝ちとなります。

☆アレンジ☆

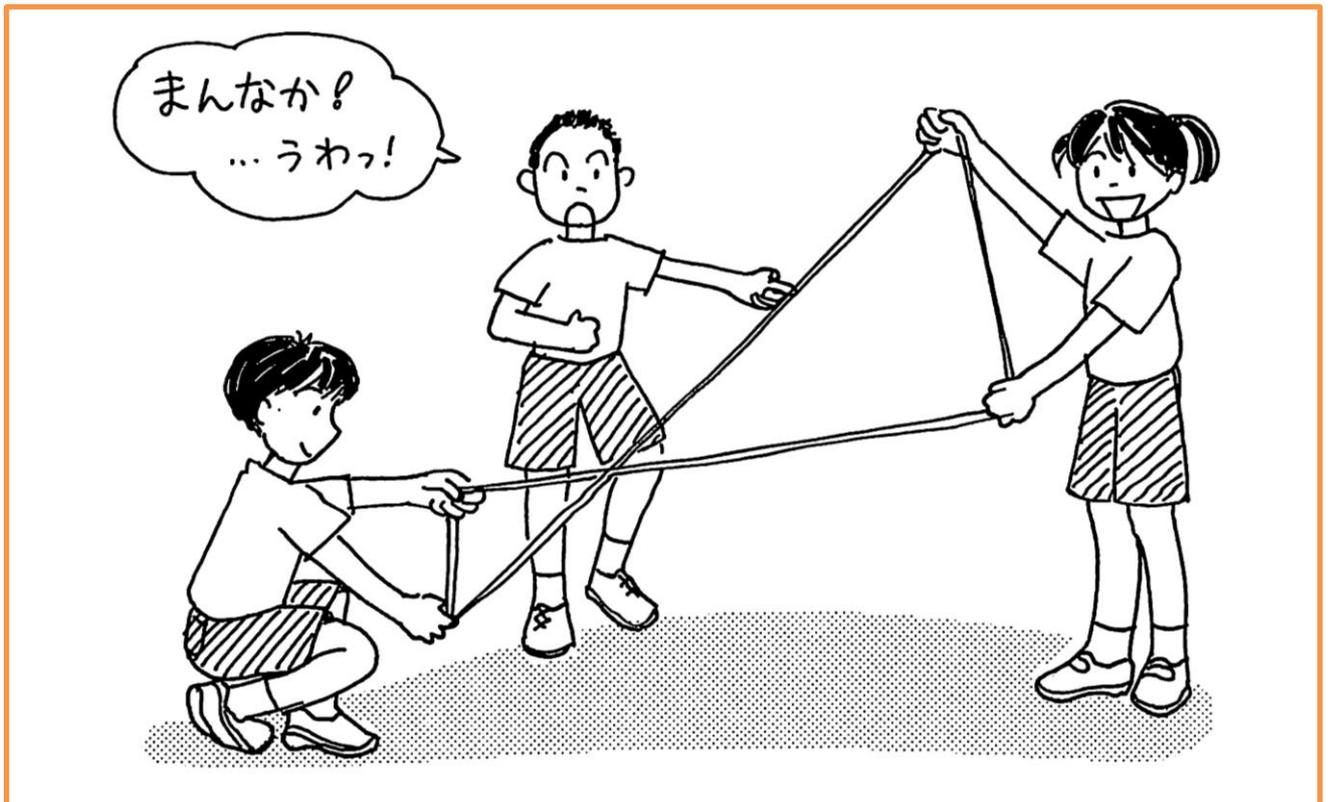
- 人数が多い場合は、同じ生き物同士しかじゃんけんができないというルールを追加してもよいでしょう。

た その他

日にち	チェック (○)
月 日	
月 日	
月 日	

いろはにほへと

ひもにふれないように気を付けながら、通り抜けてみよう。



すす かた 進め方・ルール

1. 二人が広がって、両手でひもを持ちます。他の人は後ろを向いて待ちます。
2. ひもを持っている二人が「いろはにこんぺいとう。上か下か真ん中か」と歌い、同時に手を止めます。
3. ひもをくぐる人は振り向く前に「上」「下」「真ん中」のどこをくぐるか宣言して振り返り、宣言した場所をくぐります。

☆レベルアップチャレンジ☆

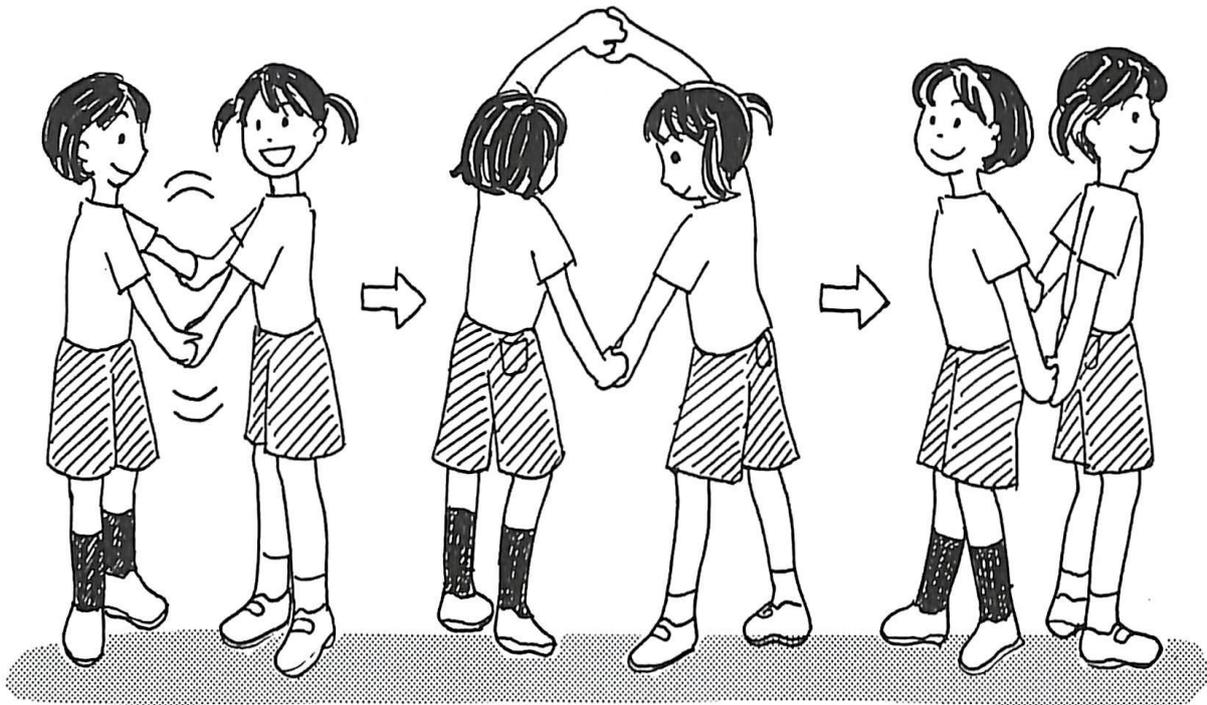
- ひもを持つ人を増やしてやってみてもよいでしょう。

た その他

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

なべなべ そこぬけ

たが て はな かいてん
お互いの手を離さずに回転してみよう。



すす かた 進め方・ルール

1. むかいあってたち、てをつなぎます。
2. 「なべなべそこぬけ、そこがぬけたらかえりましょう。」の歌が終わったら、てをつないだまませなかがわむきをか変えます。
3. おなうたうたうたお、同じように歌を歌い、歌い終わったら、てをつないだままもとむきもとに戻ります。

☆レベルアップチャレンジ☆

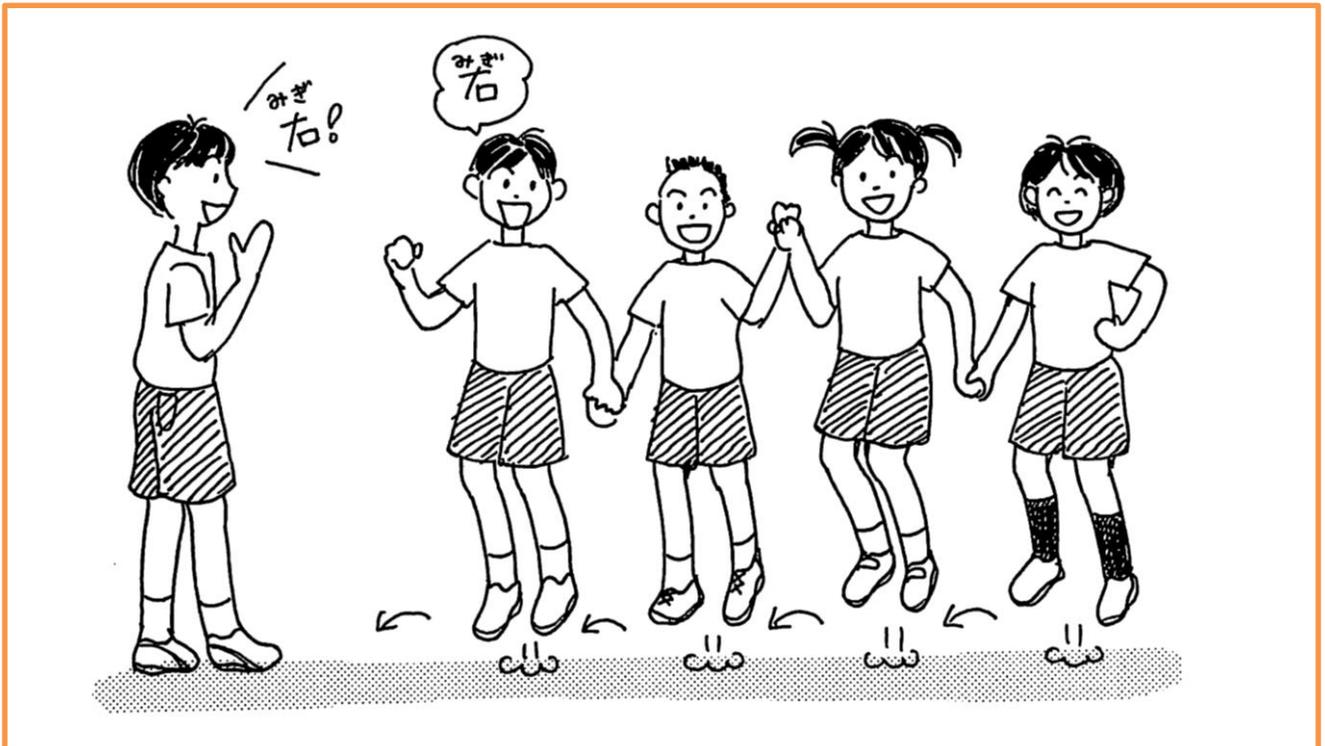
- 人数を増やしてどんどんやってみるのもよいでしょう。

た その他

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

い
言うこといっしょ
やることいっしょ

ことばをよくききながら、からだを動かしてみよう。



すす かた 進め方・ルール

1. 言葉を言うリーダーを一人決めます。
2. 隣の人と手をつないで並びます。
3. 「言うこといっしょ」「やることいっしょ」とリーダーが声をかけ、同じ言葉を皆言った後に、リーダーの言う方向へジャンプして動きます。
4. リーダーが言う「右」「左」「前」「後ろ」の4つの方向に移動します。

☆レベルアップチャレンジ☆

- ・「言うこと反対・やることいっしょ」や「言うこといっしょ・やること反対」にも挑戦してみるのもおもしろいでしょう。

た その他

日にち		チェック (○)
月	日	
月	日	
月	日	

せききた 関北エクササイズ

おんがくにあわせて、からだを動かしながらステップを踏もう。

①足ぶみ  	②V字ステップ  手のひらを床、足のひざ 手を上げ、足を上げる	③ボックス ステップ  	④レッグカール  手を前に出し、足の指先 足に上げる	⑤グレーブ バイン  膝を外にひく、足 加える	⑥ツイスト ジャンプ  膝を内側にひく、足 加える
⑦サイドキック  手をひく	⑧ニーアップ  ひざを 上げる	⑨センサーズ  シンサーの水をやる	⑩ランニング マン  ひざを上げて、リズム加える	⑪ハイキック  足を高く上げる	⑫足ぶみ 

すすかた 進め方・ルール

1. 一つの動きを8カウント×4で行います。
2. 曲は、Carly Rae Jepsen の「Good Time」です。
3. 慣れてきたら500mlのペットボトルを両手に持って、楽しくステップを踏んでみましょう。

イラストを描いてくださった砂原裕恵様からのメッセージ

がっこうおうえんだん すなはら ひろ え
学校応援団の砂原 裕恵 です。みどりの風ひろばだより「ろばの
ひーくん」を描いていますが、今回、イラストを担当しました。いつも
みんなが遊んでいるような楽しいイメージで描きました。気を付けた
のは、1年生でもわかるようにすることです。ただ描いただけでは、
つた 伝わりません。そこで、自分で動いてみて、ちから い 力を入れるところ、からだ
の 伸ばすところ、て あし む 手や足の向きがどうなっているのかを確かめました。
すると、ここはえがお 笑顔になるなとか、これはすこ たいへん 少し大変だぞ、ということが
わかって、え い い 絵が生き生きしてきました。なんだってやってみなければ
わかりません。みなさんも、からだ うご 体を動かすだけでなく、そのほかのこと
にも、どんどんちょうせん 挑戦してみてくださいね！！

開校60周年&校舎等改築記念 運動習慣形成ハンドブック

発行日 令和元年11月9日
発行人 練馬区立関町北小学校 校長 大野 泰弘
発行 練馬区立関町北小学校 イラスト：砂原 裕恵
東京都練馬区関町北5-13-40
印刷・製本 (株) 絢文社

© 本誌の無断転載を禁ずる。