

今やってるウォーミングアップ運動は、 次の運動につながっている!

できる!が
ふえる!



1 あざらし



腕で支える力・
胸を起す力を
育てます。
跳び箱・鉄棒・マット運動の
土台に!

つながる!



2 反復横跳び



動く・止まる・切り返す力
を育てます。
バスケやサッカーなどの
ステップワークにも
つながります!

つながる!



3 斜め懸垂



引く力と肩甲骨を動かす力
を育てます。
鉄棒・逆上がり・うんてい・
登り棒へ!

つながる!



4 上体おこし



腹筋・体幹を使う力
を育てます。
走る・投げる・蹴る・
マット運動など、
全身運動の土台に!

つながる!



5 ささぶね



バランスと身体を
コントロールする力
を育てます。
前転・後転・回転運動・
マット運動につながります!

つながる!



この力が、
いろいろな運動に
つながる!



走る



投げる



蹴る



跳ぶ



回る

10月のメインメニュー

鉄棒

・前まわり・
・逆上がり・
・連続逆上がり
にチャレンジ!

鉄棒で育つ力



握る力
腕の力



体幹
バランス力



体の
コントロール力



チャレンジ
する気持ち



ここがポイント!

- ✓ 無理をせず、できることから少しずつ!
- ✓ 正しい持ち方・姿勢・体の使い方を身につける
- ✓ 「できた!」の経験を積み重ねて自信につながる

10月のサブメニュー

トランポリン

楽しく跳んで
バランス感覚・
ジャンプ力を
アップ!

トランポリンで育つ力



跳ぶ力
脚の力



体幹
バランス力



体の
コントロール力



チャレンジ
する気持ち



ここがポイント!

- ✓ 無理をせず、できることから少しずつ!
- ✓ 正しい跳び方・姿勢・体の使い方を身につける
- ✓ 「できた!」の経験を積み重ねて自信につながる