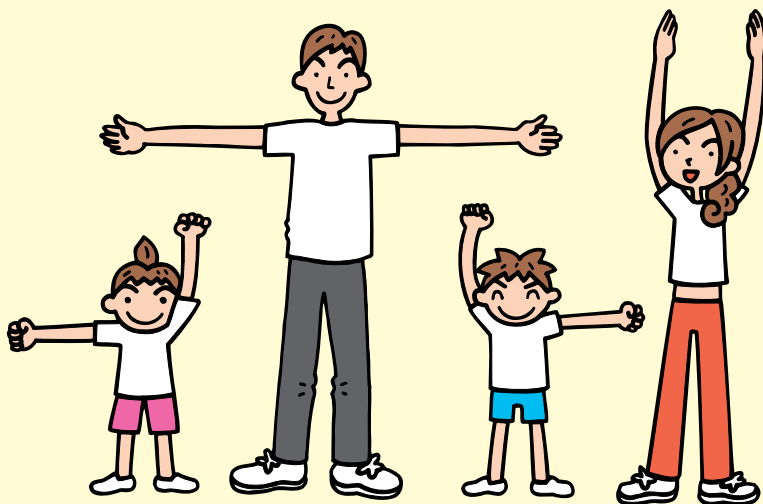


親子で

元気アップ・プログラム

親子で楽しく運動し、「からだ」も「こころ」もリフレッシュ。

始めてみませんか 元気アップ・プログラム。



元気アップ・プログラム

その1 チャレンジ！エクササイズ

測定プログラム／1人でやるエクササイズ／2人でやるエクササイズ

その2 エンジョイ！外遊びメニュー

昔ながらの遊びを楽しもう／つくって遊ぼう／グループで遊ぼう

アイーダアイダ

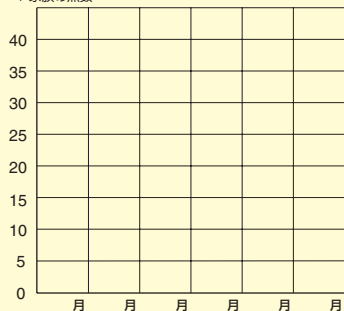
月に1回 家族でチェック

____月 ____日 測定プログラム得点表

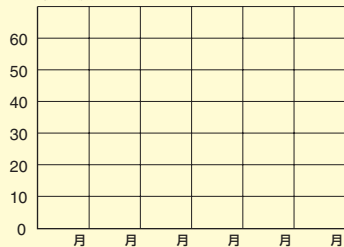
種目 名前	ステップ パンチ	ぐるっと タッチ	サイド ステップ
計	点	点	点

●月ごとに合計点数をつけ、
折れ線グラフをつくってチェック！

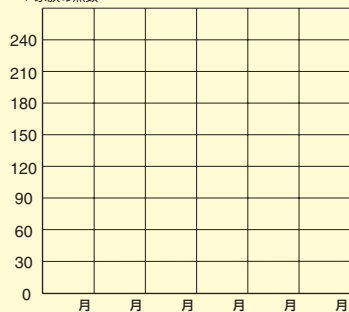
▽家族の点数



▽家族の点数



▽家族の点数



毎日記録しよう！ 

毎日記録しよう! **元気アップ・プログラム 記録シート**

年 月

[illegible]

元気アップ・プログラム 記録シートのつくりかた

コピーしてお使いください

この記録シートは、毎日記録しながら毎月1枚つくっていきましょう

記入例

月	1	2	3
曜日	月	火	水
スコア	B	C	A
名前	父	○	
	母	○	○
	たろう	○	○
	はなこ	○	○
運動プログラムチェック	ツイストワークが楽しかった	主員で運動できた	手の輪くぐりに苦みした
生活チェック(全員できたら○印)	6時半起床	○	○
	朝食をとる	○	○
	夕食をみんなでおく	○	○
	3時〜5時お風呂	○	

記録シートに記入しよう

- 家族の人数分の欄をつくり、それぞれの名前を記入します。— ①
- 1日ごとに、組みあわせ運動プログラム(下記参照。詳しくは15ページ)のコースを選び、記入しておきます。コースはできるだけまんべんなく、同じコースが続かないようにしましょう。— ②

組みあわせ運動プログラムのコース (15ページ参照)

A よこよこコース

(手の輪くぐり
両足回りたび
よこよこハイタッチ)

B ツイストコース

(ツイストワーク
スクエアジャンプ
コアラの親子)

C ぴったりコース

(背中ぴったり
ヒールタッチ
セーノでビョン)

D タッチコース

(後ろでタッチ
2拍子3拍子
片足しゃがみ立ち)

E じゃんけんコース

(じゃんけんおひらき
両足たたき
ケンケン相撲)

- 運動した人は自分の欄に○印をつけます。できるだけ親子がいっしょにできる時間帯を選んでやるのがいいでしょう。— ③
- メモの欄に運動をやったときのことを何か記入します。
例: 「○○○○○は楽しかった」「むずかしかった」「今日は体調がよかった」など、なんでもいので、ちょっと一言ずつ。— ④
- 「生活チェック」の4列には、起床時刻、就寝時刻(いずれも時刻を記入)、家族全員が朝食を食べたかどうかなど、家族での目標を設定して記入します(全員できたら○印をつけます)。— ⑤

それぞれ目標を決めてがんばろう

1ヵ月が終わったら、家族でそれぞれの成果を比べてみましょう。

いろいろなコースを選んで、できたでしょうか？

楽しいもの、むずかしいもの、得意なもの、苦手なものはどれでしょう。

次の月にはもっとうまくできるようにがんばりましょう！

測定プログラムで確認しよう

1ヵ月に1回、⑥〜⑦ページの測定プログラムをやって、記録をつけてみましょう。記録シートの左の表にその月の成績を記入します。どのエクササイズとも親子の得点を足したものを得点とします。1人だけががんばってもダメ。子どもも大人もいっしょにがんばっていきましょう！

そして3つのエクササイズそれぞれの毎月の記録をグラフにつけ、変化の様子を見ます。記録がどんどん伸びていくようにがんばりましょう！！

記入例

名前	種目	ステップ パンチ	
父		20	
母		10	
たろう		15	
はなこ		11	
計		56	点

始めよう！ 元気アップ・プログラム

その1

チャレンジ！エクササイズ

子どもの体力アップには、筋力や柔軟性、敏捷性、バランス感覚などの諸要素や、それらをコントロールする能力が大切です。ここでは身体能力の向上に役立つ18種類の運動エクササイズをご紹介します。家族みんなで楽しみながらやってみましょう。

測定 プログラム

「ステップパンチ」「ぐるっとタッチ」「サイドステップ(反復横とび)」の3つは、だれかといっしょに点数を測定しながらやりましょう。一定期間ごとに測定して記録していけば、体力アップの経過がわかって目安になりますね。

1 ステップパンチ

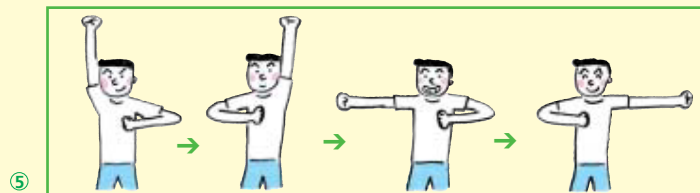
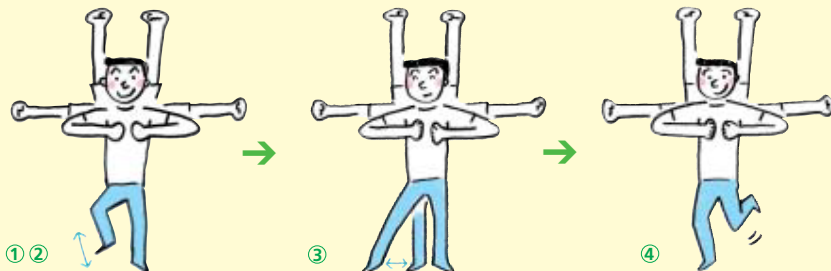
ねらい リズムにあわせて手と足の動きをうまくコントロールする

やりかた

- ①両手同時に上→胸→横→胸と交互にパンチする。
- ②足踏みしながら①と同じようにパンチする。
- ③サイドステップしながら①と同じようにパンチする。
- ④ケンケンしながら、①と同じようにパンチする。

⑤次に、その場で片方ずつパンチし、次にパンチしながら②～④と同様にステップしていく。

(例 右上パンチ左手胸→左上パンチ右手胸→右手横パンチ左手胸→左手横パンチ右手胸 これが1サイクル。それぞれ、⑥足踏み、⑦サイドステップ、⑧ケンケン、と足を変えていく)



評価 それぞれリズムよく3回続けてできれば各1点。
(①～④計4点、⑤～⑧計4点で合計8点)

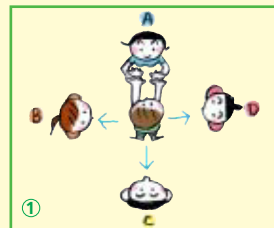
目標 4点以上を目指す。

2 ぐるっとタッチ

ねらい バランスをとりながらからだを動かす

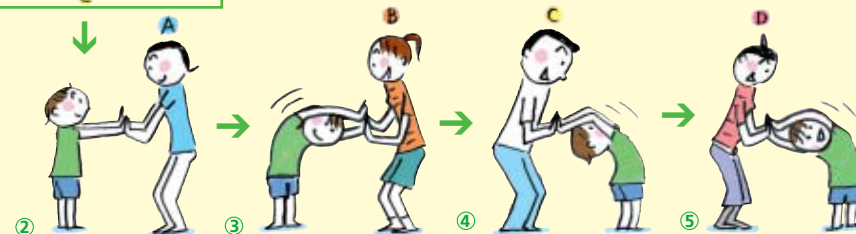
やりかた

- ①測定する人を中心(真んなか)にして、両手を広げたぐらいの前後左右の4カ所に、ほかの4人に立つてもらう。始めに真んなかの人の肩の高さに4人がタッチポイントとして両手をかまえる。



- ②両手で前に立っている人の手にタッチする。
 - ③からだをぐるっと回すようにして左に曲げ、左側の人の手にタッチ。
 - ④そのままからだを後ろに回して後ろの人の手にタッチ。
 - ⑤さらにからだを右に回して右側の人の手にタッチ。
 - ⑥肩の高さでひと回りしたら、タッチポイントを真んなかの人のひじの高さや腰の高さにして同じように行う。
- ※回り方は右回りでも左回りでもどちらでもOK。

ここに注意！ ●両足は肩幅くらいに広げて立ち、運動中にひざは少し曲げてかまわない。足が動いてしまったり、タッチできなかったりするとポイントは加わらないよ。
●横にタッチのときはからだを真横に曲げて、ひねらないように注意しよう。



評価 肩の高さでそれぞれタッチできたら各1点。
腰の高さ、ひじの高さも同様にカウントする。合計12点

目標 8点以上を目指す。

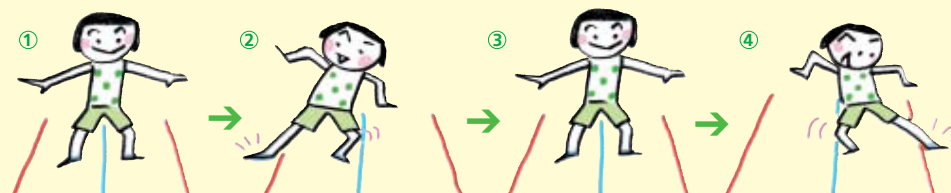
3 サイドステップ(反復横とび)

ねらい すばやくからだを動かす

やりかた

- ①1mの幅で引かれた3本のラインの真んなかをまたぐ。
- ②サイドステップで右側のラインをまたぐ(あるいは踏む)。
- ③真んなかに戻り、
- ④サイドステップで左側のラインをまたぐ(あるいは踏む)。
- ⑤これを繰り返す。

ここに注意！ ●端のラインに届かないと点数にならないよ。
●ポイントを数えるときは、真んなかのラインを数え忘れないように。



評価 20秒間にラインをまたいだ(あるいは踏んだ)回数が点数。

目標 35点以上を目指す。

1人でやる エクササイズ

1人でできるエクササイズですが、ちゃんとできているかどうかをだれかにチェックしてもらうのもいいですね。始めから完璧にできなくてもOK。少しずつ、しっかりとステップアップしていくことを目指しましょう。

4 2拍子3拍子

ねらい リズムにあわせて手と足の動きをうまくコントロールする

■やりかた

①両手を前に伸ばしたところから、右手で2拍子(上→下)、左手で3拍子(上→下→横)の動きをリズムよく行う。左右を入れ替えて行う。

②①ができれば、足で3拍子のリズム(開く→開く→閉じる)、手で2拍子のリズム(上げる→下ろす)をとり、組みあわせる。

例 足 手
1 開く 上げる
2 開く 下ろす
3 閉じる 上げる
4 開く 下ろす
5 開く 上げる
6 閉じる 下ろす
これで元に戻る(1セット)



評価

手だけ、足だけでできるか。手足ゆっくりやることができるか、速くやることができるか、など。

目標

リズムよく3セットやってみよう。

5 ヒールタッチ

ねらい バランスをとりながらすばやくからだを動かす

■やりかた

①右足のかかとを軸足の前に上げ、左手でタッチする。

②右足を横後ろに上げ、右手でタッチする。

③右足のかかとを軸足の後ろに上げ、左手でタッチして下ろす。

※左足も同様に行う。

これもやってみよう！

●さわっているところを見ながらやってみよう。



評価

①～③で1セットとして20秒間に何セットできるか。

目標

10セット以上を目指そう。

6 両足回りとび

ねらい からだのバランスをうまくとりながらジャンプする

■やりかた

①リラックスした姿勢で立つ。

②両足でぐるっと回転しながらとぶ。

※反対回りも挑戦しよう！

ここに注意！

●ちゃんと着地すること。倒れたら得点にならないよ。

手で勢いをつけるのはいいけど、回るときはフィギュアスケートの選手のようにキュッとからだを縮めるほうがよく回れるよ。



評価

1/4回転まで＝1点、1/2回転まで＝2点、3/4回転まで＝3点、1回転まで＝4点、1+1/4回転＝5点、1回転半＝6点。
得点はやりやすい方向への回転で計算する。

目標

4点以上を目指してがんばろう。
カッコよくきれいに回れるかな。

7 ツイストウォーク

ねらい からだをうまくひねりながらやわらかくからだを動かす

■やりかた

①足を腰幅くらいに開いて立ち、足を床面から離さないようにして、両足のつま先を同時に左右同じ方向に動かす。

②次に両足のかかとを同じ方向に動かす。これを連続して横方向に移動する。

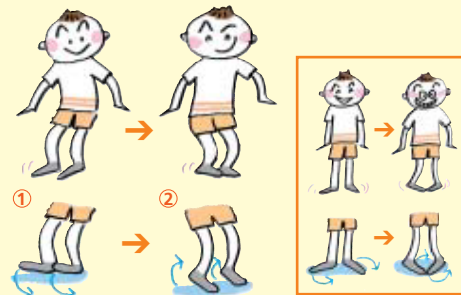
※反対方向にも進んでみよう！

これもやってみよう！

●足の動かし方を、両足互い違いにして(つま先を開く→かかとを開く)、同じように横方向に移動してみよう。

●2人で手を取りあってやってみよう。

重心の上下の動きを使って上体をうまくひねりながらリズムカルに動くのがコツだよ。



評価

スタートとゴールを決めて速さを競争してみよう。

目標

右にも左にも動けるかな？
競争相手に勝てるようにがんばろう！

8 両足たたき

ねらい 逆さになってバランスをとりながらすばやく足を動かす

■やりかた

①カエルのようなかっこうで両手両足をつく。

②両足を後ろに跳ね上げて両足をたたく。

ここに注意！

●顔を下にぶつけないように少しずつ足を高く上げていきましょう。



評価

まずは両足を後ろに跳ね上げて1回足がたたけるかどうか。それができたら足をたたく回数を増やす。

目標

2回たたけるかな。
3回以上たたけたらすごい！

2人でやる エクササイズ

2人で1つの動きをするものは、コミュニケーションをよくとって息をあわせてやらなければうまくいきません。お互いに声をかけながら楽しくやればパワー倍増。息があうようになるにつれて信頼感も増していくはず。

9 セーノでピョン

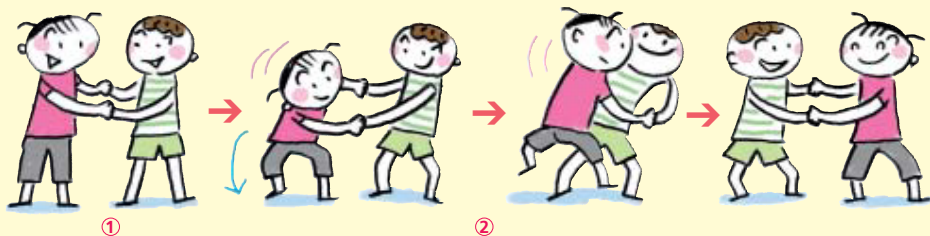
ねらい バランスをとりながら
タイミングよくジャンプする

やりかた

- ① 2人は横に並んで立ち両手をつなぐ。(とぶ人の手を上に)
- ② 「セーノ」のかけ声で、軸になる人はとぶ人を反対側へ運ぶように、とぶ人はタイミングをあわせてジャンプする。

これもやってみよう！

- 役割を交替しながら同じ方向に進んでみよう。
- 横の位置ができれば、向かいあわせの位置、背中あわせの位置などひねりを大きくしてやってみよう。



ここに注意！

- 無理に引っ張り上げないように注意しよう。

腕力ではなく、2人のタイミングをあわせてとぶことが大事だよ。

評価 どれだけとべるか。

目標 バランスをくずさないようにしながらジャンプする人を反対側のできるだけ遠くに運ぶ。

10 片足しゃがみ立ち

ねらい ふんばりながら、
からだのバランスをコントロールする

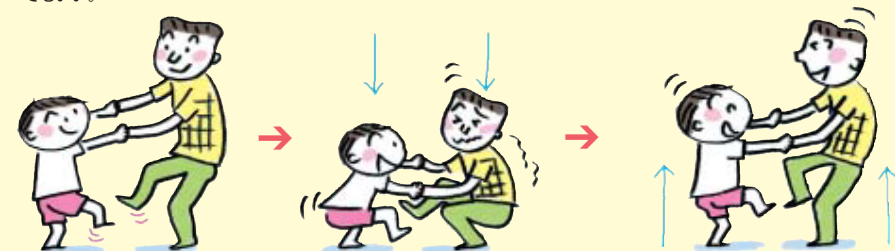
やりかた

- ① 2人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。
- ※何かにつかまって1人でやるのもOK。前に出した足は曲げてもいい。

これもやってみよう！

- 反対の足でもやってみよう。
- 手や補助がいなくなったら1人でやってみよう。

2人でやる場合はバランスをとりながら助けあってやろう。



評価 しゃがんで立ち上がれるか。

目標 2人でバランスをとりながら1回でもいいからがんばって立ち上がろう。

11 じゃんけんおひらき

ねらい バランスをとりながら柔軟にからだを動かす

やりかた

- ① 2人で向かいあう。
- ② じゃんけんをし、負けたらおひらきおひらきで足を広げていく。

これもやってみよう！

- 足を横だけでなく前後に開いたり、少しずつしゃがんでいく方法もやってみよう。



開き方はちょっとずつでOK。どれだけたくさん開けるかな。倒れないようにバランスをとろう。



評価

両足をそれ以上開けなくなったり倒れたりしたら終わり。

目標

相手より長く残っていること。

12 ケンケン相撲

ねらい バランスをとりながら
力の出し方をコントロールする

やりかた

- ① エリアを決めてそのなかに2人が入り、片足立ちになる。
- ② ケンケンをしながらかみ手で押しあって相手をエリアの外に押し出す。

これもやってみよう！

- 肩と肩での押しあいっこでもやってみよう。



①

②

フェイントをかけたりして相手のバランスをくずそう。

評価

相手を押し出したら勝ち。両足をついたり倒れたりしても負け。

目標

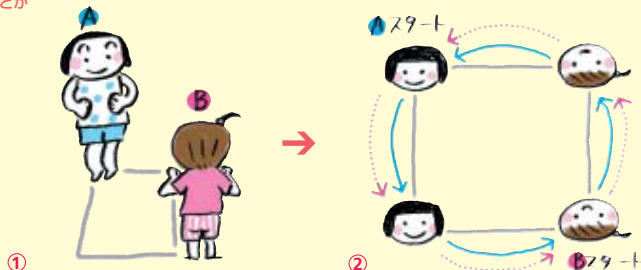
相手より長くエリア内に残ること。

13 スクエアジャンプ

■やりかた

- ①四角形の対角になるぐらい、前後左右に少し間隔をあけて向かいあう。
- ②合図とともに、お互いに両足とびで同時に前にジャンプし、次いで左→後ろ→右とジャンプして元の位置に戻る。

リズムカルにやるのが大事だよ。



ねらい リズムにあわせて動作の切り替えをうまくコントロールする

これもやってみよう！

- “あなたがたどこさ”を口ずさみながらやってみよう。歌詞の「さ」の部分で反対方向にとぶ方法でもやってみよう。

あなた	がた	どこ	(さ)	ひこ	(さ)
前	→	左	→	後ろ	→ (前) → 後ろ → (前) →
ひこ	どこ	(さ)			
後ろ	→	右	→ (左)		というように行う

評価 リズムにのって動作できているかどうか。

目標 間違えるとぶつかってしまう。ぶつからずに歌の最後までやってみよう。

14 背中ぴたり

■やりかた

- ①背中あわせになりうでを組み、お互い寄りかかりながら足を少し離す。
- ②寄りかかったままゆっくりしゃがみお尻を下につける。
- ③そのまま足を伸ばす。そして足を戻して再び立ち上がって元の姿勢に戻る。

お互いに寄りかかるようにして立ち上がるのがコツだよ。



これもやってみよう！

- できたら手を使わずにやってみよう。

評価 2人で背中をつけたまま立ちしゃがみができるか。

目標 3回続けてできるだけすばやくやってみよう。

15 よこよこハイタッチ

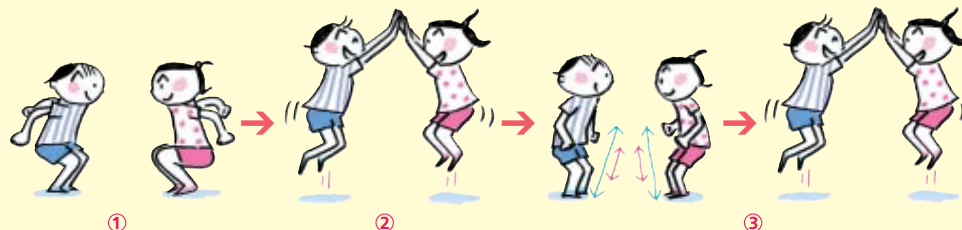
ねらい タイミングよくすばやくからだを動かす

■やりかた

- ①2人で向かいあう。
- ②その場で真上にジャンプして、できるだけ高いところでハイタッチする。
- ③2歩サイドステップし、また2歩元に戻ってジャンプしてハイタッチ、続けて3歩、4歩、5歩と、ステップ数を増やして同じようにくり返す。

※まずその場でのジャンプ&ハイタッチでパチンといい音が出るように練習してから始める。

ゆっくりでいいから、お互いに声をかけあって息をそろえてやるようにしよう。
動きやすいように腰を落として動いてみよう。



評価 5歩までできたか。ハイタッチでパチンといい音が出たか。

目標 2人の息をあわせてリズムカルに最後まで終えること。

16 後ろでタッチ

ねらい 柔軟にすばやくからだを動かす

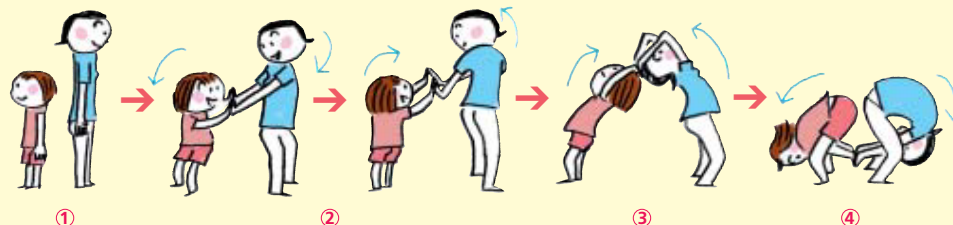
■やりかた

- ①背中あわせになって少し間をあけて足を開いて立つ。
- ②2人同時に同じ側に振り返って、手のひらどうしをタッチ。続いて反対側にひねってタッチする。
- ③次に両手を頭上上げてからだをそりながら手と手をタッチする。
- ④最後は前屈してまたの間から両手を出して、お互いの手と手をタッチする。

ここに注意！

- 2人が近すぎて後頭部やおしりがぶつからないように！

タッチする手を見るようにするといひよ。



評価 リズムよくちゃんとタッチできたかどうか。

目標 できるだけすばやく3回連続してくり返してみよう。

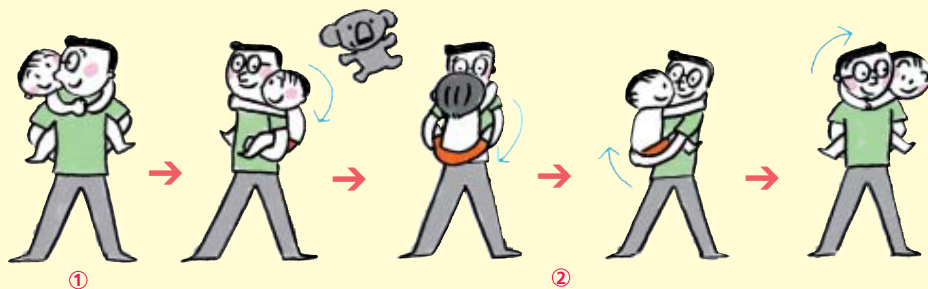
17 コアラの親子

ねらい 自分の体重を支えながらバランスをとって動く

■やりかた

- ①大人が子どもをおんぶする。
- ②子どもは手と足で大人にしっかりとしがみつきのまま、背中→前→背中と大人のからだを1周する。

子どもは木登りの要領で手と足でしっかりとしがみつきのまま、自分で移動してみよう。
大人は少し前かがみでからだの軸をしっかりとらせ、子どもを支えて子どもの動きにあわせて送ってあげる。



評価 落ちないようにからだの周りを1周する。

目標 連続して反対回りもやってみよう。

18 手の輪くぐり

ねらい バランスをとりながら柔軟にからだを動かす

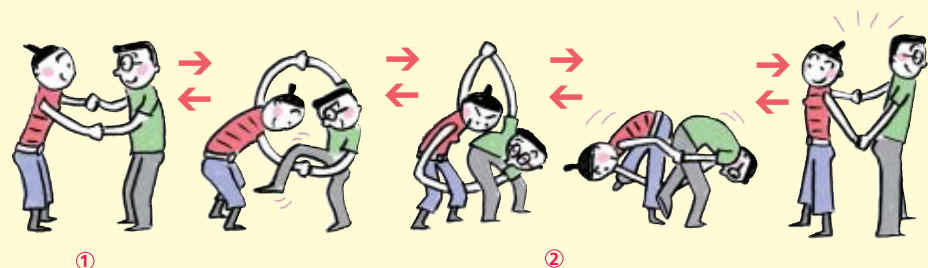
■やりかた

- ①向かいあって両手をとる。
- ②手を離さないようにして、2人ともつかない手を順にまたぎ、背中あわせで手をつないだ状態になる。
- ③手を離さないようにして再び元の状態に戻る。

からだを小さくしたり、またぐときの腕の位置を下げたりして工夫しよう。

これもやってみよう！

- 両手で輪をつくり、1人でもやってみよう。



評価 腕をうまくまたげるか。

目標 つないだ手をいっしょにまたぐなど2人で同時に動きながらやってみよう。

組みあわせ運動プログラム

毎日少しずついろいろな動きを組みあわせてやってみよう！

この本では測定プログラムを含めて18のエクササイズを紹介しています。実際にやってみるときには、毎日少しずついろいろなエクササイズを組みあわせてやるのがよいでしょう。

下に、バランスよく身体能力の向上につながる5つのコースを示しました。

エクササイズを行うときには、この5つに分けたコースのなかから、毎日どれか1つのコースを選んでやるようにしましょう。親子で、兄弟姉妹で、家族みんなで、わいわい楽しみながらやってみましょう。

A よこよこコース

5つのコースの動きと
主な運動機能

B ツイストコース

手の輪くぐり P14
↓
両足回りたび P9
↓
よこよこハイタッチ P13

柔軟性

巧緻性

敏捷性

ツイストワーク P9
↓
スクエアジャンプ P12
↓
コアラの親子 P14

柔軟性

敏捷性

巧緻性
筋力

C ぴったりコース

背中ぴたり P12
↓
ヒールタッチ P8
↓
セーノでピョン P10

柔軟性
バランス

敏捷性

巧緻性

D タッチコース

後ろでタッチ P13
↓
2拍子3拍子 P8
↓
片足しゃがみ立ち P10

柔軟性

巧緻性

筋力
バランス

E じゃんけんコース

じゃんけんおひらき P11
↓
両足たたき P9
↓
ケンケン相撲 P11

柔軟性

巧緻性

敏捷性

巧緻性：うまくできる能力

始めよう！ 元気アップ・プログラム

その2

エンジョイ！ 外遊びメニュー

身近にあるものを使って楽しめ、子どもの体力アップになるものはたくさんあります。人数や年齢などに応じてむずかしくしたり、簡単にしたりといった工夫ができるものをご紹介します。

昔ながらの遊びを楽しもう

学校から帰るとすぐに外に飛び出して日が暮れるまで遊んでいた日々。だれもが子ども時代に夢中になった遊びをぜひ、今の子どもに伝えよう。

天大中小

ネットなしでやるテニスに似たゲーム。テニスの要領でラリーを楽しもう。長いラリーが続いたり、思い切りのいいスマッシュが決まったりすると、白熱しておもしろさが倍増するよ！

【人数】 2人以上

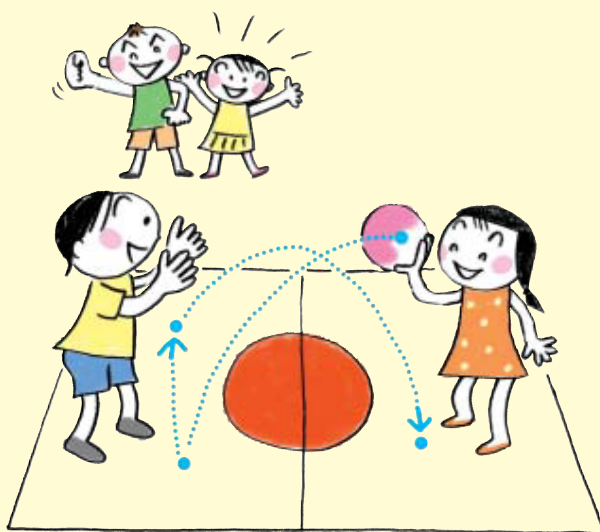
【用意するもの】 ボール

■やりかた

- ① 地面に適当な大きさのコートを描く。4人のときは4分割、3人のときは3分割、2人のときは2分割する。
- ② まず、天の人が小の人のコートでワンバウンドするようにサーブし、小の人は天のコートでワンバウンドするように打ち返してスタート。
- ③ 天の人はほかの人のコートにボールを打ち返す。
- ④ ボールがコートの外や線の上にワンバウンドしたらアウト。また、打ち返せなかったら相手がアウト。
- ⑤ アウトになると順番(位置)が2つ下に下がる(天がアウトになると中、中や小がアウトになると補欠のいばん最後に並び)。また、あいた順番からくりあがる。

■こうしてみよう

- 同じ人が天を長く続けたら、交替しよう。
- 順番の入れ替えのほかにもテニスのようなゲーム方法でも楽しめる。



ゴムだん、ゴムとび

ゴム1本で広がる遊び。高さを変えながらとんだり、歌にあわせながらゴムをまたいだり、引っかけたり……。いろいろな遊びかたのなかから、ここでは2つを紹介。

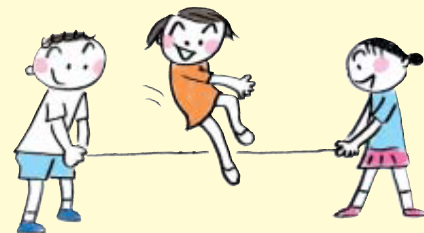
【人数】 2人以上

【用意するもの】 ゴム（ゴムだん用のゴムでなく、輪ゴムをつないだり、パンツ用のゴムを使ったりしてもいい）

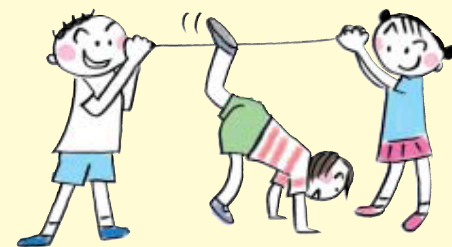
■やりかた 1

- ① 2人がゴムの両端を持ち、地面につけたところからスタートして、とぶ人はゴムにつかないようにしてその上を越える。
- ② くるぶし、ふくらはぎ、ひざ、腰…と、ゴムの位置を高くしていく。とぶ人は助走の距離をだんだん伸ばし、走り高とびのようにしてとぶ。
- ③ 一定の高さ以上になったら、ゴムを足で引っかけてとんだり、手で押さえてとんだり、いろいろなとびかたでクリアする。

※どこまでゴムにつかずにとぶか、また、どの高さまでやるかなどはみんなルールを決めてやろう。



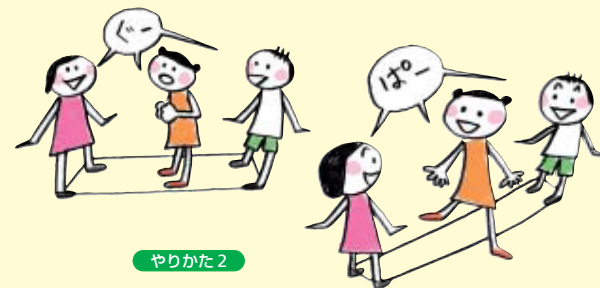
やりかた 1



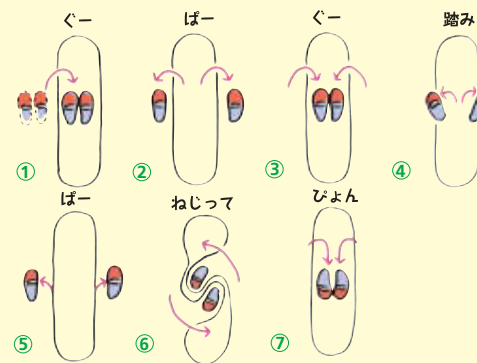
■やりかた 2

※ゴムを輪っかにして両端に立った2人の足首にかけ、2人とも肩幅の広さに足を開く。

- ① 「ぐー」 別の1人がまず両足をそろえてゴムの輪っかのなかに入る。
- ② 「ばー」 両足がゴムに触れないようにしてそれぞれ外側に出す。
- ③ 「ぐー」 ①と同じ。
- ④ 「踏み」 平行のゴムをそれぞれ踏む。
- ⑤ 「ばー」 ②と同じ。
- ⑥ 「ねじって」 S字になるようにひねってステップする。
- ⑦ 「びよん」 両足をそろえて同時に輪のなかに入る。
- ⑧ ゴムの高さをひざに変えて同じようにやる。



やりかた 2



つくって 遊ぼう

自分の周りを見回してみると、遊びの材料になるものがいっぱいとあることに気がつくでしょう。身近な材料を使って、道具から自分でつくって遊んでみよう。きっと楽しさが何倍にもなるはず。

牛乳パックブーメラン

円を描いて飛び、手もとに戻ってくるブーメラン。
牛乳のパックなど厚い紙を使って、自分だけのブーメランをつくって飛ばしてみよう。

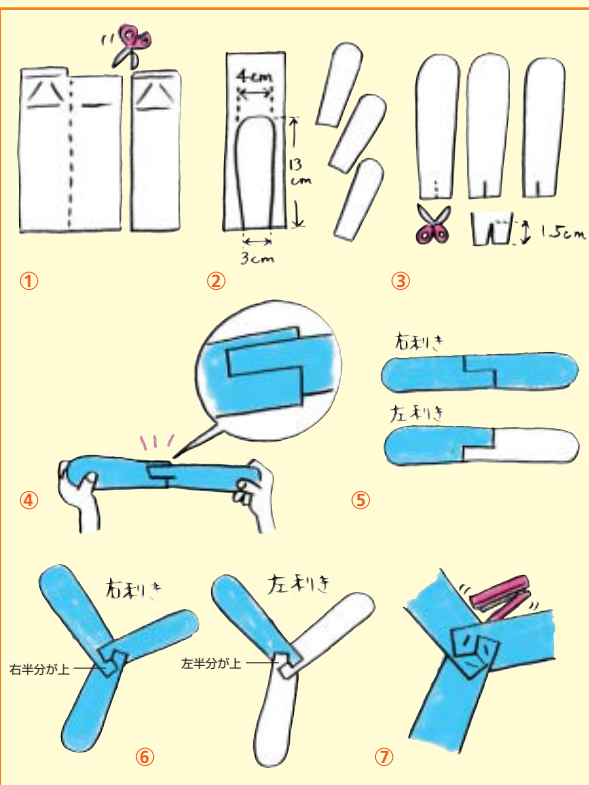


【用意するもの】牛乳パック、筆記用具、ハサミ、ホッチキス、30cm定規



■つくりかた

- ①牛乳パックを広げ、側面を3枚用意する。
- ②羽の根もとを3cm、先端部分を4cm、長さ13～15cmのブーメランの羽を描き、ハサミで正しいに切り取る。このとき、曲がったり折れたりしないように注意する。これを3枚つくる。
※切り取った羽を平らなところにおいて、ゆがんでいないことを確認。また、牛乳パックの絵柄を見て、裏表を確認しておく。
- ③ブーメランの中心にあたる部分にハサミで3枚とも1.5cmの切れ目を入れる。
- ④ここから右利きと左利きで作業が違って来る。右利きの人は、2枚の羽を重ねて左手で持ち、もう1枚は右手で持ち、左手の2枚重ねた羽の切れ目に、右手で持った羽を差し込む（左利きの人は、2枚の羽を右手で持つ）。
- ⑤右利きの人は、右手で持った羽を差し込んで向こう側に倒す（左利きの人は右手で持った羽を手前に倒す）。
- ⑥そのまま3枚を広げて120度ずつになるようにする。このとき、差し込んだ重なり部分が、右利きの人は右半分が、左利きの人は左半分が上に出ていることを確認する。
- ⑦120度ずつに広げたら、中央の重なり部分をホッチキスまたはセロハンテープでしっかり固定する。



●ブーメランの調整

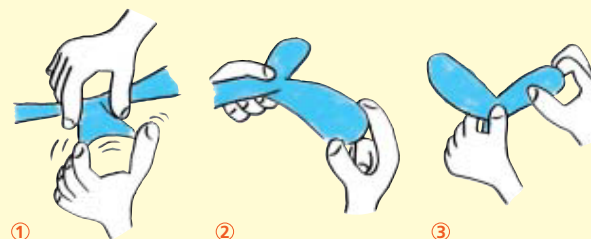
“調整”の基本は、ブーメランが回転しながら飛んで行くときに、羽に揚力（浮こうとする力）を発生させるために、向かい角（水平な羽の断面を少し山形にして、風が当たる側が逆側より高くなるように少しねじる）と、上反角（羽の先端部が中心よりわずかにそり上がる）をつけること。

①ブーメランの表面を上にして手に持

ち、上が凸になるように軽く丸みをつける。しわがつくほど丸めたり、折ったりしないように注意。

②羽を正面から見たときに、右利きの人は向かって右側が左側より高くなるように反時計回りに少しねじる、左利きの人は時計回りに少しねじる。ねじりの目安は、羽の前後の高低差が5mmくらいになるようにする。

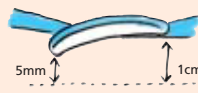
③ブーメランの表面を上にして、それ



ぞれの羽を少し上にそらせて上反角をつける。そらしすぎると急上昇してしまい、うまく飛ばない。逆に、下にそっていると墜落してしまう。

●確認のしかた

ブーメランを下において、中心が床にぴったりついていて、先端が少し床から離れていればOK。平らなところに置いたときに、右利き用のブーメランは、羽の左側が床から5mm、右側が1cmくらい隙間があることを確認する。



■ブーメランの投げかた

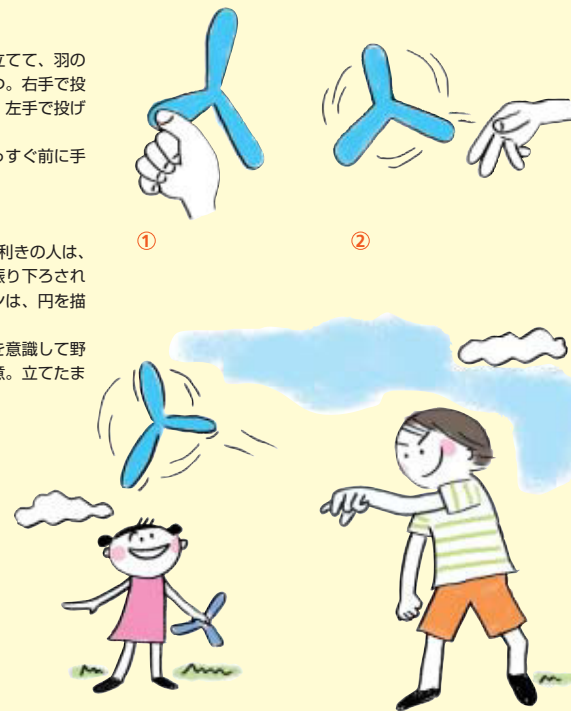
- ①ブーメランの“表”が見えるようにまっすぐ立てて、羽の先端を軽く親指と人差し指でつまむように持つ。右手で投げる人は、ブーメランの“表”が左側になり、左手で投げる人は、“表”が右側になる。
- ②そのままブーメランを耳の後ろまで引き、まっすぐ前に手首を使って回転がつくように投げる。

これがコツ

右利きの人は、投げた右手が左側に流れず、左利きの人は、投げた左手が右側に流れないよう、まっすぐ振り下ろされるようにしよう。正しく投げられたブーメランは、円を描いて飛び、投げたところに戻ってくるよ。
初心者は投げるときにブーメランの飛ぶ方向を意識して野球のカーブのように投げがちになるので要注意。立てたまーだずをするように投げるのがコツ。

ここに注意！

- 必ず「近くに人がいないことを確認してから投げること」を守ろう！



グループで 遊ぼう

4～5人仲間が集まったら、ゲーム形式で競争する遊びも楽しもう。
やりかたは単純だけど、みんなの息をそろえて記録にチャレンジしてみよう。

ドリブル・リレー

ボールを突きながらリレーしていくゲーム。
家族対抗などで競争してみるのも楽しいよ。

【人数】 5人1組

【用意するもの】 ボール3つ

■やりかた

- ① 5人が横1列に並び、右側の3人は1人ずつボールを持つ。
 - ② ボールを持った右端の人が「セーノ」のかけ声をかけ、右3人がトントンと2度左右交互の手でドリブルする。
 - ③ 2度目を突くと同時に、ボールにふれずにすばやく右に移動する。右端にいた人は速やかに左端に移動し順番を入れ替わる。
 - ④ 新たな並びの右3人は、ドリブルしていたボールを2バウンドする前に引き継ぎ、同じようにトントンと2度ドリブルする。それをくり返す。
- ※3人そろってボールを交互の手でトントンと突けたときに1回とする。2分間、3分間など、時間を決めてその間に何回できたかを数える。



①



②

これはダメ

1人でもボールを突けなかった場合、ボールを手渡ししたりして交互の手で突けなかった場合、ボールがタッチされずに2バウンドした場合などは数に入れないよ。

これがコツ

ボールの突きかたがバラバラだと、うまく隣の人にパスしていけない。ボールを突く高さや強さなどをみんな練習して、タイミングをあわせてやるのがコツだよ。



③

ロープ・ジャンプ・X

10mくらいの長いロープを使ったなわとび遊び。3人以上なら何人でも楽しめるよ。回数を数えて競争しよう。

【人数】 3人以上

【用意するもの】 10mくらいのなわとび用のロープ

■やりかた

- ① 回し役の2人がロープを持ち、とぶ人は1列に並び。
 - ② 「よーい、スタート」の合図で回し役がロープを回し始め、とぶ人が順に入っていく。
 - ③ 全員が入ったところから回数を数え始める。
- ※1度に入る人数は自由で、1人ずつ入ってもいいし、全員いっしょに入ってもいい。ただし、回数を数え始めるのは全員が入ってから。
- ※点数の数え方は
とんだ人数×回数で数える。



これがコツ

- 入るタイミングがうまくとれない人には、まずロープの回し手をさせて、とぶタイミングを覚えさせるようにするとい。
- 並び方を工夫したり、息をあわせるかけ声などを相談すると回数が伸びやすいよ。

こうしてみよう

- 余裕ができたなら、とぶときに手拍子を打ったり、半回転するなど、動作を加えていくのも楽しいよ。



なわとびチャンピオン

なわとびをしながらじゃんけん勝負。
さあ、何人勝ち抜けるかな。

【人数】 5人以上

【用意するもの】 なわとび用のロープ

■やりかた

- ① ロープの両側から2人が同時に入るとび、中央でじゃんけんをする。
- ② じゃんけんに勝った人は、そのままとび続け、負けた人は反対側に抜け、すぐに次の人が入ってじゃんけんをする。

こうしてみよう

- ボールを使ってとびながらパスして、ミスをしたら交替するなど、何か1つの遊びを組み入れてやってみよう。



※「ドリブル・リレー」、「ロープ・ジャンプ・X」は、(財)日本レクリエーション協会が行っている「チャレンジ・ザ・ゲーム」の種目です。全国、どこでも、いつでも記録にチャレンジできます。詳しくは、(財)日本レクリエーション協会「チャレンジ・ザ・ゲーム」推進本部(☎03-3265-1856)までお問い合わせいただくか、ウェブサイトをご覧ください。(http://www.recreation.or.jp/event/06/index.html)

アイダ アイダ

こころとからだのダンス・エクササイズ

1番 1人で やってみよう

START

1 縮んで 一気に伸び上がって

2 右手を前に伸ばし、左ひじを後ろへ引く
ここここここ
右ひじを引いて左手を軽く前へ
左右を反対に
ここにいる
左右を変えて同じ
(ひざではずみをつけない)
いつ いつ いつ いつ いつ出会う

3 右足を右へ踏み出しさらに左足
かかとを右足の斜め前方へタッチ
きゅときゅと
左足を戻して踏み、続いて
右足を踏み (うでの動きを意識する)
もつともつと
左右を変えて同じ
はつとはつと 会えるまで

4 右を向いて右ひざを曲げ重心を右足へ
両手をももに
左足に重心を移し右ひざの下で拍手
右足に重心を戻して速くで拍手
ここここここここここにいる
左右を変えて同じ
いつ いつ いつ いつ いつ出会う

5 右足右うでを引いて
後ろへ一歩
左も一歩
ティラノサウルス

6 両手 (右手グー、左手パー)
を2回たたきながら、
同時に両ひざを曲げかかとを上げる
トリケラトプス

7 右足、左うでを前へ一歩
左足、右うでをもう一歩
ブラキオサウルス

8 前にかがんで両手
(右手グー、左手パー)
を下で2回たたき
ここにいる

9 うでを抱え込み、
ジャンプしながら足を閉じる
手を頭の上のせうななく
大恐竜に会いに行く

10 両うでを振り下ろし、肩を後ろへ回す
からだはくして 一歩
両手のひらを前方へ出してとぶ
一歩

11 両うでを開いて前に閉じる
アイダアイダ
両うでを前にしたまま、しゃがんで立つ
アイダアイダ

12 両うでを下ろしながら右手を大きく回し前
方肩の高さへ
左手を後ろへ引く (手のひら上向き)
世界がグーンと広がるよ
反対のうでと同じ

13 両ひじを張って右斜め前へ踏み出す
戻って両足ジャンプ
アイダアイダ
左へ同じ アイダアイダ

14 両手を上げて大きく両足ジャンプ
時計回りに回ってくる

15 両手を上げて大きく両足ジャンプ
時計回りに回ってくる

16 ①と同じ
どこ どこ どこ どこどこへ行く
ゆめ ゆめ ゆめ ゆめ 夢に会う

17 ②と同じ
勇気を出して
飛び立とう

18 両うでを右へ大きく回して
サイドステップ
ロケットダッシュだ
両手を突き刺し
爪先立ちで右へ3回ジャンプ
ビュンビュンビュン

19 左へ同じ
勇気を出して
ビュンビュン
ビュンビュン

20 両うでを下させ背中をこしこし
するように後ろへ4歩
両うでを入れ替えて前へ4歩
飛び立とう

21 反対回りにくると回って
ポーズを決める

2番 2人で 楽しもう

1 (間奏)

2 お互いを見ながら
あう あう あう あう
誰と会う
きみ きみ きみ
君と会う

3 そっとそっと
ずっとずっと
ぱっとぱっと 大胆に

4 背中合わせにすれちがう
くっくっく
近づこう

5 あう あう あう あう
誰と会う
きみ きみ きみ
君と会う

6 後ろ歩きで離れる
モモンガ大将

7 ゴリラの拍手

8 近づく
コンドル飛んどう

9 マントヒヒ

10 相手にジャンプして
手のひらをしっかり合わせる
こころひらいて 両手を合わせ

11 手のひらを離さないように
うでを大きく開く
アイダアイダ

12 下までしゃがむ
アイダアイダ

13 その手同士、手首と手首を握って
うでを伸ばし後ろにこし引く
バランスをとって逆のうでも後方へ
一人じゃないんだ 君がい

14 高くとんとお互いの
両手をバチン!
時計回りに回って
戻ってくる

15 両手をお互いの両肩に置き
左肩と左肩をあわせるように踏み出し、
戻って手を離してジャンプ
逆側も同じように
アイダアイダ アイダアイダ

16 ①-②と同じ

17 タッチタッチ ドーンとタッチ
わたしタッチいいタッチ

18 心はかよう かよい合う

19 横に離れる
元に戻ってくる
ともだちビームだ キュンキュンキュン
心はかよう キュンキュンキュン

20 後ろに下って戻ってくる
かよい合う

21 くるっと回って
右手と右手をしっかりと握る
相手を見る

FINISH

「アイダ アイダ」 作曲：日暮典三
作詞：ジェイク・シマブクロ
「アイダ アイダ」は、NHK教育テレビ「からだであそぼ」で放送されています。(木・金曜日に放映中)
「からだであそぼ」
番組放送時間：月～金曜日AM7:10～7:25
(再放送)PM5:15～5:30

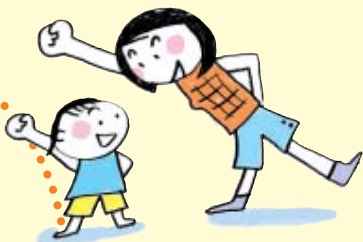
元気アップ・プログラムを長続きさせる ヒケツ

あなたがコーチになって子どものやる気を引き出そう！

1

始めるための環境をつくる

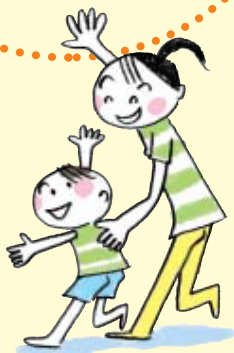
元気アップ・プログラムをやるときには、ちゃんと時間をとって、テレビなどは消し、さあやろう！ という環境を整えて始めるようにしましょう。やる場所にも注意をはらい、すべったりしてケガをしないように。



2

子どもと向きあう

運動しているときの子ども様子をしっかり見るようにしましょう。真剣にやっているかどうか、どこまでわかっていて、どこがわからないのか、会話しながらでもいいのでよく観察することが大切です。親がよく見ていてくれると思うと、子どものやる気も違ってきます。



3

1つずつマスター

同時にいくつかのことを言ったり、動作を急がせたりしないようにしましょう。つまずいたらどこでつまずいたのか、1つひとつの動きをていねいにたどって、1つひとつできるように導くことが大切です。

4

おしつけない

できるまでやらせようとすると、やること自体がイヤになってしまいます。できなければダメと思わないで、どうしたら少しでも前に進めるかを子どもといっしょに考え、気長に身につけさせるようにしましょう。



5

腹八分目で次につなげる

長い時間やろうとすると長続きしません。毎日やるプログラムは少しずつでOK。子どもがもっとやりたいと言っても、「これはあした」といって翌日に持ち越し、子どもの興味を継続させるようにしましょう。

6

できたからおしまい、にはしない

動きそのものができてしまったら、それで終わりにしないで、次につながる工夫を親がするようにしましょう。向きを変える、利き手から反対の手に替える、回数を増やす、1つの動きの時間を長くする……、小さなことでも何かを変える工夫をしてみましょう。



7

やる気にさせる言葉をかける

できたら「すごい」とほめましょう。できなかったら、「これはすごくむずかしかった」「やっぱりむずかしいね」などと声をかけ、やる気をくじけさせないように。兄弟や姉妹でやっていて、上の子ができたなら、「やっぱりおにいちゃん(おねえちゃん)だね」、上の子のように下の子ができたなら、「おにいちゃん(おねえちゃん)といっしょなんてすごいね」などと声をかけましょう。

8

お父さんお母さんが率先して楽しもう！

何よりも大切なのは、お父さんお母さんが自らやること。コーチ役だからと、やらずに済まそうとしてはいけません。楽しいプログラムなので、あまりムキにならずにチャレンジしましょう。