

【資料2】

リズム体操

使用曲「ジッパ・ディードウーダー」

	呼間数	種類・目的	動き方
前奏	8 × 1	はずむ ・全身の解筋	その場で軽くはずむ。
1	8 × 2	・歩く ・リズムカルに胸の開閉 ・上体の柔軟性	右足から前へ一歩だし、左足をそろえる（ステップクローズ）（1～2）。 逆足から1回（3～4）。 右足を踏み出しながら右手をあげ伸ばし、左膝と右肘を2回つける（5～8）。 逆足から後退してくり返す（1～8）。
2	8 × 2	まわる 前後振 ・関節の柔軟性 ・筋の弾性	右足から右前方へ両手を広げて回る（1～3）。 両足を肩幅に開き両手を上へ伸ばす（4）。 上体を倒して前後振を1回し、直立姿勢になる（5～8）。 左方向へくり返す（1～8）。
3	8 × 2	背倒立から前屈 後屈 ・上体の柔軟性	素早くしゃがみ、背支持倒立をする（1～4）。 膝を曲げずに起きあがり長座で前屈する（5～8）。 転がってうつぶせになり足首をつかんで反り、ゆっくり立ち上がる（1～8）。
4	8 × 2	脚上げ ・股関節の柔軟性 ・ターンから捻り	右足から3歩歩き、4歩目で両手を上げながら左脚を振り上げる（1～4）。 左脚からくり返す（5～8）。 降ろした右足をクロスしてターン（1～3）、両腕を肩の高さで曲げる（4）。 左かかとを前へ着きながら両手を降ろし、逆足もくり返す（5～8）。
間奏	4 × 1	はずむ	その場で軽くはずむ。
5	8 × 8		1から4 くり返し 2の前後振を左右振に、4の脚上げを横上げに変えてもよい。
6	8 × 4		1から2 くり返し 2の前後振を水平振に変えてもよい。
7	8 × 4	体回旋 体側の曲げ伸ばし ・上体の柔軟性	左から体回旋2回（8 × 2）。 右から体側伸ばしを交互に3回（1～4）。 左からくり返し（5～8）。 大きく上へ2回伸びる（1～8）。
8	8 × 2		4をくり返し ひねらずもう一度ターンして直立姿勢になる。

1. その場はずみ 足首や膝を柔らかく使ってはずむ。出だしにその場でリズムカルに全身的にはずむことで、その後の動きもはずみのある動きにつながりやすい。全身的なはずみは柔らかく体を使うことにもつながっていく。
2. 胸の開閉 ふだんあまり意識しない、胸を開いたり閉じたりする運動で、上体も柔らかく動かせるようになる。開くときは肩甲骨を寄せ、閉じるときは背を広く伸ばすことにもなり、上体を動かすことの気持ち良さを感じる。
3. 振り・回旋 両腕の振りを取り上げるが、はずみながらの振り・回旋により、肩関節の可動範囲や筋の弾性を増し、柔らかさにつながる。腕のみを振るのではなく全身的な振りをすることで、腰・胸などを柔らかく使えるようになる。
4. 床での前後屈伸 床面で前後屈を行うことで、具体的な目測（前屈の場合は左右開脚の幅や腕の伸び、後屈の場合は反り具合など）ができ、立つて行うよりも「柔らかさ」を意識して運動できる。