

【資料2】

1人で体ほぐし



クラップアンドタッチ

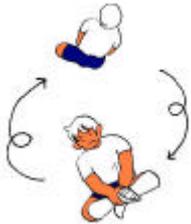
クラップ(手拍子) - 顔 - クラップ - 肩(腰・膝・足首) などへのタッチをくり返そう



踵歩き

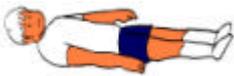


足跡を追え



コマ回り

- ・左右にゆらして
- ・両足をつかんだり、抱え込んだりして転がる



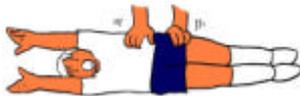
床と仲良し

- ・ゆっくり深呼吸
- ・ゆすったり
- ・転がったり

2人で体ほぐし



両足ぶらぶら



目覚めよ、体!



転がしたり 軽くだいたたり



ストレッチ
やさしく ゆっくりと



マッサージ



気持ち合わせて
背中を合わせて
立ち上がる
4人組にも挑戦



陸の孤島



バランスくずし
片足でもやってみよう



人間ミラー
相手のまねをして



ジャンケン運びっこ
いろいろな運び方で

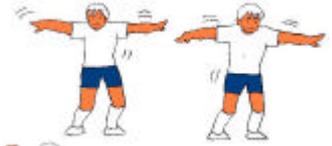


ボディジャンケン
パー 勝った
グー 負けた~!

アップテンポの曲に合わせて16呼吸ずついろいろな動きを組み合わせる

8呼吸×2

- ・「ヘーイヘーイ」と大きな声を出して体を前後左右にゆらす



8呼吸×2

- ・しゃがみ歩きで
- ・自由な方向へ
- ・友達と向かい合ったらハイタッチ



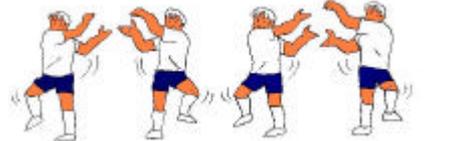
8呼吸×2

- ・4歩前進(元気よく)
- ・4歩目で拍手、踵で床をトンと打つ
- ・1~4(前進)
- ・5~8(後退)



8呼吸×2

- ・動作を大きく
- ・上へ、上へ大きく



8呼吸×2

- ・足をかけ足のままで
- ・二人組で向かい合って
- ・肘は背中へ強く引く
- ・笑顔で



8呼吸×2

- ・手を顔の前で交差させる
- ・足は足踏みで
- ・深呼吸

