

トコロん



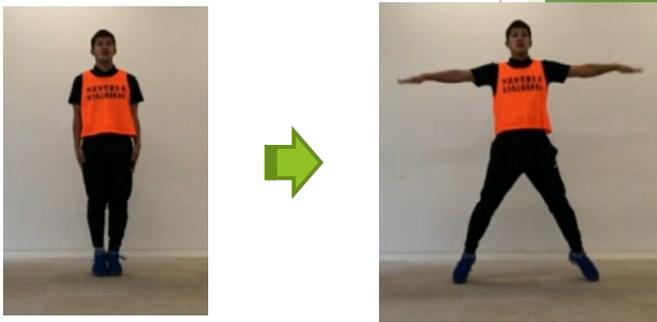
はつらつ体操

所沢市児童生徒体力向上推進委員会

拍	運動名	留意点	運動の様子
8×4	屈伸	手を膝に当て、おしりを下まで下ろす	
		手を膝に当てたまま、脚をまっすぐ伸ばす	
		足をぴったりくっつけ、かかとは浮かせない	
拍	運動名	留意点	運動の様子
8×4	伸脚	左足から伸ばす	
		足裏を地面につけて行う ※つま先を上げない	
		腿の裏側が伸びるように膝を押す	

拍	運動名	留意点	運動の様子
16×2	伸脚深く	<p>左足から伸ばす</p> <p>伸ばしている足のつま先を上に向ける</p> <p>曲げている足のかかととは浮かせない</p>	
拍	運動名	留意点	運動の様子
16×2	アキレス腱伸ばし	<p>右足を前、前足を折り、手は腰に当てる</p> <p>つま先の向きをまっすぐにそろえる</p> <p>上半身はまっすぐ、手で腰を固定する</p>	
拍	運動名	留意点	運動の様子
8×4	プロペラ(回旋)	<p>右回り、左回りの順</p> <p>足を肩幅より広く開く</p> <p>中指で大きな丸を描くように回す</p>	
拍	運動名	留意点	運動の様子
16×2	前後屈	<p>7・8で上体を起こす ※親指がおなか側</p> <p>足を肩幅より大きく開く</p> <p>後ろの人が見えるようにしっかりと体を倒す</p>	
拍	運動名	留意点	運動の様子
8×2	肩回し	<p>後ろ回し、前回しの順</p> <p>指先で肩に触れながら行う</p> <p>肘で大きな丸を描くように回す</p>	

拍	運動名	留意点	運動の様子
8×2	バーピー運動	<p>3・4の動作の時に、体幹をまっすぐにする</p> <p>5・6の動作の時に、素早く膝を引きつける</p> <p>7・8の動作で、気をつけの姿勢に戻る</p>	
8×2	反復横跳び	<p>膝を曲げ、腰を落とす</p> <p>リズムに合わせてサイドステップをする</p> <p>サイドステップは床すれすれで行う</p>	
8×2	コンパス運動	<p>手は肩幅に開き、足は閉じる</p> <p>体幹はまっすぐにする</p> <p>8拍で右に動き、8拍で元の位置に戻る</p>	
16	ブリッジ	<p>手と足は肩幅に広げる</p> <p>手と足を近くして高いブリッジを目指す</p>	
16	V字バランス	<p>足の付け根からつま先までまっすぐにする</p> <p>背すじを伸ばしてまっすぐにする</p> <p>腕を水平に横に広げてバランスをとる</p>	

拍	運動名	留意点	運動の様子
1 6	かえる倒立	<p>手は肩幅より広くして地面につく</p> <p>肘を曲げて膝の内側にくっつける</p> <p>手の位置と目線の先で三角形を作る</p>	
拍	運動名	留意点	運動の様子
1 6	かえるの足打ち	<p>手は肩幅に広げ地面につく</p> <p>手の位置と目線の先で三角形を作る</p> <p>足は腰よりも高くあげる</p>	
拍	運動名	留意点	運動の様子
1 6	跳躍	<p>5・7の時に両手両足を広げて大の字になる</p> <p>手は肩の高さよりも高くまっすぐ広げる</p> <p>リズムに合わせてジャンプする</p>	
拍	運動名	留意点	運動の様子
1 6	腿上げ	<p>膝を高くあげる</p> <p>上体をまっすぐに保ち、腿上げを行う</p>	



『トコロんはつらつ体操』は、JAY'S GARDENの「toko toko トコロん!」の曲に合わせて運動しています。