平成 26 年度

茨木っ子運動Ⅱ

くわしい解説集

茨木市教育委員会
茨木市教育研究会小学校体育部会
茨木市教育研究会小学校音楽部会

茨木っ子運動Ⅱ

	運動
1	ハト
2	ハクチョウ
3	ゴリラ
4	オジギソウ
5	シャクトリムシ
6	カンガルー
7	サル
8	チャレンジ
9	ラッコ
10	クジャク

	期間（目安）	運動
8－A	４～６月	カニステップ
8－B	プールの時期	カニロケット
8－C	９月・１０月	ダチョウ
8－D	１１月・１２月	ペンギン
8－E	１～３月	ポップコーン

※動きの説明の（数字）は拍数

①ハト





【動き】

手を後ろで組み、胸を前に出す。

【ポイント】

・背骨をまっすぐにして立つ。

・胸郭を前に出し肩甲骨を寄せる。

②ハクチョウ



【動き】

①体の後方で左足を右手で持ち、後ろに引き上げ左手は真上に伸ばす。（８×２）

②反対の手足でも行う。（８×２）

【ポイント】

・背骨と体のラインをまっすぐ垂直にする。
・足をできるだけ後ろに引き上げる。
・フラフラしないようバランスをとる。

③ゴリラ





【動き】

①腰わりの姿勢でキープする。（８）
②右足から四股をふむ。１で足を上げ、３で下ろす。５で足をあげ、７で下ろす。それを右左交互に２回ずつ行う。（８×２）
③腰わりの姿勢で両手を外に回し、腰を右左に回して戻す。（８×２）

【ポイント】

①・背骨をまっすぐ垂直にする。
・膝と尻が同じ高さになるようにする。
・つま先と膝が同じ向きになるようにする。

②・膝をできるだけ高く上げる。
・足を地面に着くときに「ドスン」と音をたてる。

③・大きく腕を外回しする。
・後ろの人が見えるまで上半身をひねる。

④オジギソウ



【動き】

①右脚を前にして脚を交差し、前屈する。（８）

②左脚を前にして脚を交差し、前屈する。（８）

【ポイント】

・上半身をゆっくり曲げる。

・膝は曲げない。

⑤シャクトリムシ



【動き】

①右脚を大きく前に踏み出し、腰を落とす。（４）
②踏み出した足で地面を蹴り、元の姿勢にもどる。（４）
③脚を入れ替え、左脚を大きく前に踏み出し、腰を落とす。（４）
④踏み出した足で地面を蹴り、元の姿勢にもどる。（４）
　①～④をもう１回繰り返す。（４×４）

【ポイント】

・背骨を真っすぐにする。
・手は腰にあてる。
・ゆっくりと腰を落とし負荷をかける。
・踏み出す脚の歩幅を大きくし、深く腰を落とすことによって負荷を増加させることができる。　反対に歩幅を狭くすることで負荷を軽減することができる。

⑥カンガルー







【動き】

①体全体を使って、１・２・「さーん」で一番高く跳ぶ。
　４回跳ぶ。（４×４）

②同じ要領で、右、左に回転し４回跳ぶ。（４×４）

【ポイント】

①・体全体を使って、できるだけ高く跳ぶ。
　・できる人は上で手をたたく。

② 回転は１８０度が基本。できる人は３６０度回る。

⑦サル





【動き】

①両腕を上げ、右膝を右肘に、左膝を左肘に２拍ずつつける。（８×２）

②同じ要領で、右膝を左肘に、左膝を右肘に２拍ずつつける。（８×２）

【ポイント】

・背骨はまっすぐ、股関節を大きく動かす。

・リズムにのって軽やかに跳ねる。

⑧-A　カニステップ



【動き】

①右に２ステップする。
②左に２ステップする。

【ポイント】

・反復横とびの動き。
・１・２、１・２のリズムで。

⑧-B カニロケット





【動き】

①カニのポーズ、ロケットポーズを４拍ずつ行う。（４×４）
②同じ要領で２拍ずつ。（２×４）
③同じ要領で１拍ずつ。（１×８）

【ポイント】

・カニポーズは股関節を広げ、腰を落とす。
・ロケットポーズは両手を上に上げ、腕を耳の後ろに持っていく。
（けのびを意識する）
・背骨をまっすぐ伸ばす。

⑧-c ダチョウ





【動き】

①腕をしっかりふって右・左・右・左…とももも上げをする。（２×８）
②だんだん速く。（１×８）
③駆け足

【ポイント】

・腕をしっかりふり、ももをしっかり上げる。
・背骨を真っすぐにする。

⑧-D　ペンギン



【動き】

①両脚で前後にステップする。（１６）
②同様に左右にステップする。（１６）

【ポイント】

・両脚をそろえてリズムよく。
・前・後、前・後…、右・左、右・左…のリズムで。

⑧-E　ポップコーン



【動き】

①１・２・３・「４」で抱え込みジャンプをする。
（４×８）

【ポイント】

・ジャンプのとき、太ももを胸までひき上げる。
・できる子は連続抱え込みジャンプをする。その時、
　足の裏が着地している時間をできるだけ短くする。

⑨コアラ



【動き】

①胸の前で右手が下向き、左手が上向きになるように指を組む。
②指を引っ張り合う。
③指を入れ替えて同様に行なう。（８×２）

【ポイント】

①腕が地面と平行になるように脇を開く。
②力いっぱい指を引っ張り合う。

⑩クジャク



【動き】

①深呼吸（８×２）

【ポイント】

・大きく腕をまわして息を整える。

・背骨を伸ばす。