







茨木っ子運動Ⅱ 運動一覧（かんたんな解説）

①ハト		手を後ろ、胸を張り、肩甲骨を寄せる。	※チャレンジ運動	⑧Aカニステップ		反復横とびの動き
②ハクチョウ		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。 ②反対の手足も行う。		⑧Bカニロケット		カニのポーズ、ロケットのポーズを交互に行う。
③ゴリラ		①四股をふむ。 ②腰を右左に回す。		⑧Cダチョウ		腕をしっかり振り、もも上げをする。だんだん速く。
④オジギノウ		足を交差して前屈。		⑧Dペンギン		①両脚で前後ステップ②右左ステップ
⑤ミヤマトウ		片脚を大きく前に踏み出し、腰を落とす。踏み出した足で地面を蹴り、元の姿勢にもどる。右左交互に行う。		⑧Eポップコーン		1・2・3・「4」で抱え込みジャンプ。できる子は連続で。
⑥カンガルー		①できるだけ高く跳ぶ。 ②180度回転。できる子は360度回転。		⑨コアラ		胸の前で指を組み、引っ張り合う。
⑦サル		①両腕を上げ、右膝右肘・左膝左肘を交互につける。 ②同じ要領でクロスさせる。		⑩クジヤク		深呼吸

※チャレンジ運動の実施時期（目安）
 Aカニステップ…4月～6月ごろ
 Bカニロケット…プールの時期
 Cダチョウ…9月～10月ごろ
 Dペンギン…11月～12月ごろ
 Eポップコーン…1月～3月ごろ