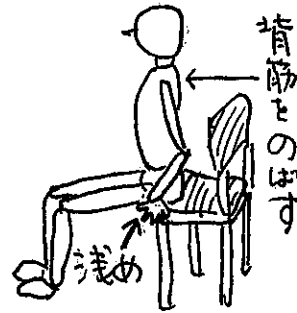
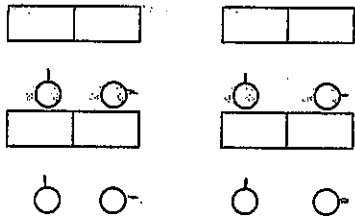


【草平小学校 朝の体幹体操】

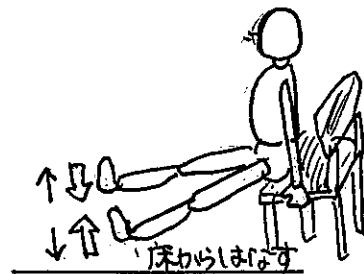
* 基本的に座って行うため、机が2人1組で隣り合っている場合は、片方の列の児童は椅子を少し後ろに引いて、もう片方の児童は通路に体を向けるように椅子の向きを調整して行っています。椅子の座り方は浅めに座り、背筋をしっかりと伸ばすことを意識します。

＜基本姿勢＞



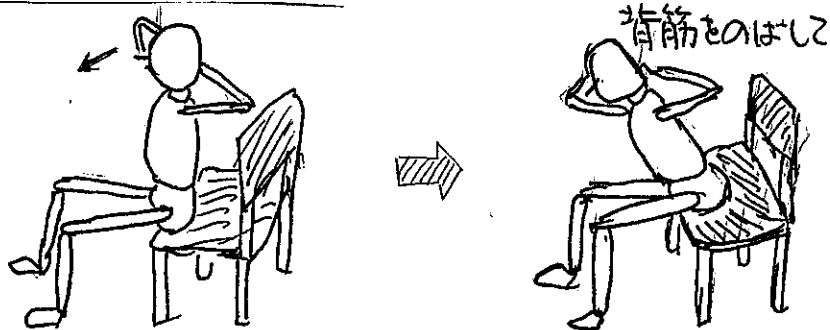
① 膝つきバタバタ (リズムカル号令：10回×2セット)

・ いすに座り、両脚を伸ばして床から離し、足で拍手をするように左右にバタバタと動かします。手は椅子の横をもつとやりやすい。姿勢が悪くならないように注意します。



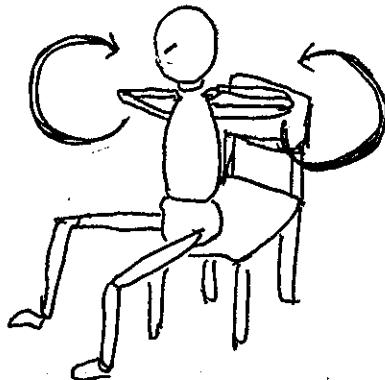
② 座っておしぎ (ゆっくり号令：5拍で倒して、5拍で戻る×2セット)

・ 手を頭の後ろに組み、背筋を伸ばしてゆっくりと体を前に倒します。次の号令でゆっくりと元の位置に戻します。



③ 肘ぐるぐる (ゆっくり号令：前まわし5回、後ろ回し5回)

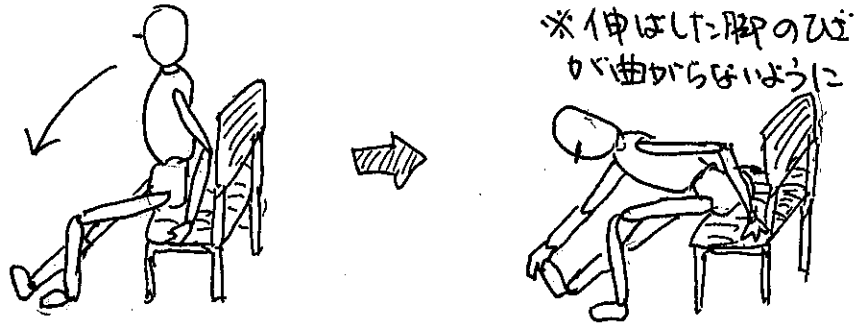
・ 両手を肩に置き、肘で大きく円を描くように肩を前に回します。後ろ回しも行います。



* 肩甲骨としっかりと動かすよう意識して。

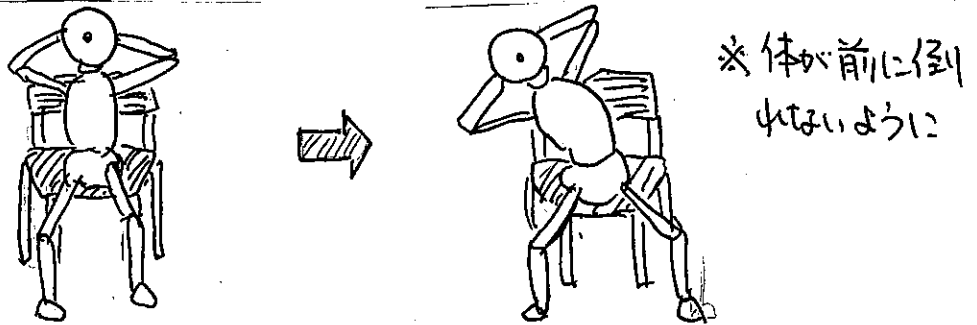
④ もも裏伸ばし (ゆっくり号令令：右脚5拍、左脚5拍)

- 座った状態で右脚を真っすぐに伸ばします。(かかとと天井を向くように曲げると効果的です) 右手で右脚の指を触るように体を倒しゆっくりと伸ばします。膝が曲がらないように気を付けます。5数えたら元に戻ります。左脚も行います。



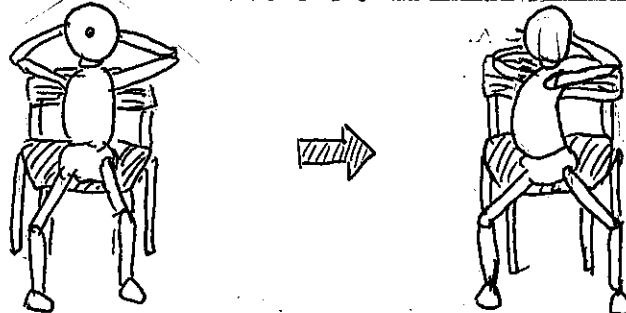
⑤ 背骨を左右に倒す (ゆっくり号令令：右倒し5拍、左倒し5拍×2セット)

- 姿勢よく座り、手は頭の後ろで組みます。左の肘が天井を向くように、ゆっくりと右の方に体を倒します。5数えたら元に戻ります。



⑥ 背骨を回す (ゆっくり号令令：右回し5拍、左回し5拍×2セット)

- 姿勢を正し、手は頭の後ろで組みます。そのまま、右方向へゆっくりと体をねじりまわします。5数えたら元に戻ります。左右2セットずつ行います。

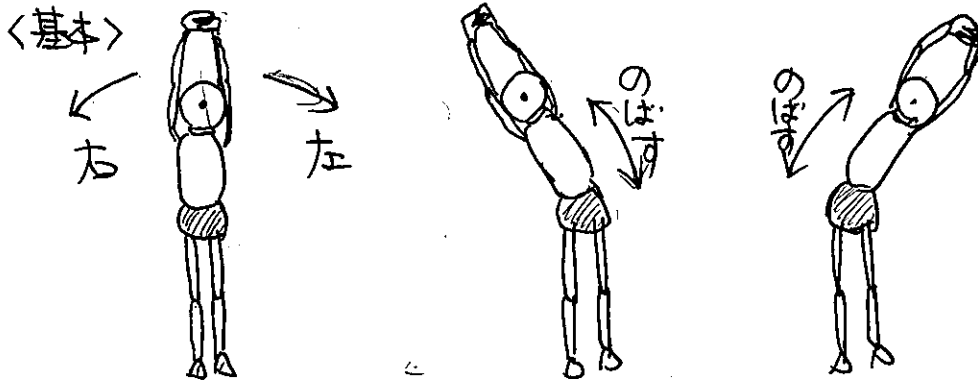


以上で、所要時間5分弱です。朝礼のない朝に全校で行っています。

【草平小学校 朝礼時の体幹体操】

* 立位での体操です。隣同士の間隔を広く取るため、女子は後方に移動して行っています。体育員会の児童が舞台の上に立って、手本を示しながら行っています。

- ① 左右にバナナ（右倒し5拍、左倒し5拍）
 ・両手を組んで上に伸ばし、息を吐きながらゆっくりと体を右に倒します。5数えたら元に戻ります。左も行います。



- ② おじぎと腰反らし（前倒し5拍、後ろ反らし5拍）
 ・足を肩幅に開き、手の平が床に着くように前屈します。5数えたらもとに戻ります。手を腰に当てて、上体を後ろに反らします。5数えたらもとに戻ります。



- ③ ねじりん棒（右5拍、左5拍）
 ・手を頭の後ろで組みます。背筋を伸ばしたまま右の方にねじります。5数えたらもとに戻ります。左も行います。

