



靴のせぐるリン

Level 12

難易度★★★★



①仰向けで横になり右足を天井方向に上げ、足の裏に靴をのせる



②足の裏にのせている靴が落ちないように体を左にひねっていく



③足の裏は必ず地面と平行を維持したままうつ伏せの姿勢になっていく



難しい場合はパートナーに手伝ってもらい足の動かし方を確認しながら行う

■これができれば合格だ！
うつ伏せになったときに靴が足裏から落ちていなければクリア

■効果
股関節の柔らかさが試される運動です。
ダイナミックに動けるようになり、カッコいい走りにつながります。

■夢中ポイント
できそうでできない

■ステップアップ
うつ伏せの姿勢から再度仰向けの姿勢に戻ってこれるかやってみよう

URLクリック
で動画視聴
できます



<https://youtu.be/NNyQlrt4nXM>

伸びる力【すばしっこさ】



サバイバル

Level10

難易度★★★



①身近にある物を集め、スタートとゴール位置を決めておきます



②15秒でゴールまで物を移動できた数を競います(一往復で一個)



③反復横跳びのようにサイドステップでなるべく早く動きましょう



④移動できた物の数が多い人が勝ちです

■これができれば合格だ！
スタートとゴールの間をを3mとし、
15秒間で5個物を移動できると
クリア

■効果
敏捷性の体力テスト項目である反復横
跳びの記録アップが見込めます

■夢中ポイント
競争

■ステップアップ
スタートとゴールの間を広げたり、
ゴールを地面でなく椅子の上のカゴに
入れることにするなどルールを工夫し
てみよう

URLクリック
で動画視聴
できます



<https://youtu.be/uN82OwJtO14>



バービーチャレンジ



①まっすぐ立った姿勢で準備しておきます



②両手を地面につきしゃがみ込みます



③足を素早く後ろに伸ばし、胸を地面につけます



④素早く立ち上がり、そのまま両手を伸ばしジャンプ

■これができれば合格だ！
15秒間で7回以上できればクリア

■効果
サッカーやバスケットなどで相手の動きを見て瞬時に体を動かすことができます

■夢中ポイント
競争

■ステップアップ
あらかじめ保護者に手を上に伸ばしておいてもらい、ジャンプしたときはそれにタッチするようにしてやってみよう

URLクリック
で動画視聴
できます





チグハグ

Level10

難易度★★★



■これができれば合格だ！
一連の動作を止まらず同じリズムで4回繰り返し行うことができればクリア!!

■運動方法補足

- ・真っすぐにその場で立った状態からスタートします
- ・両手は二拍子で広げて閉じる
両足は三拍子で閉じて、閉じて、広げる
という動きを繰り返します

■効果

両手と両足、また左右で違う動きを行うと脳が活性化し、体を思い通りに動かせるようになります

■夢中ポイント

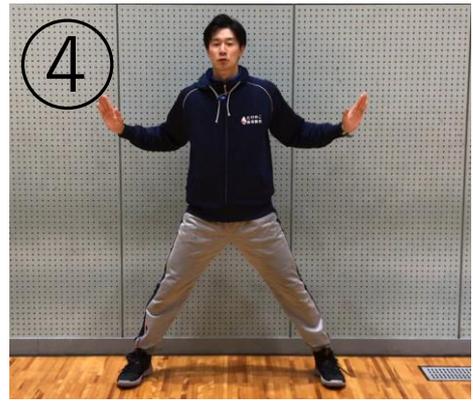
できそうでできない

■ステップアップ

手と足のリズムを逆に変えてみましょう

①⑤両足を揃えてジャンプ、両手を胸の前に出します

②④両足を揃えてジャンプ、両手を左右に広げます



③両足を左右に広げジャンプ、⑥両足を左右に大きく広げ、両手を胸の前に出します
④両足を左右に大きく広げます

URLクリックで動画視聴
できます

<https://youtu.be/MDYYpjMkJjc>



一章 「こどものことご存知ですか？」

4. 運動神経は4つの力でできている

すばやさ
敏捷性-Agility-

バランス
平衡性-Balance-

たくみさ
巧緻性-Skill-

やわらかさ
柔軟性-Flexible-



- ◎ 正確にすばやく動く力のことを言います
- ◎ 走るだけのことをさすのではなく、しゃがむ、立つ、回る、よけるなど体の身のこなしのスピードをいいます



- ◎ 体の姿勢を保つために必要な力のことをいいます
- ◎ 体幹の筋力や足の裏の使い方、体の重心などとも関係しています



- ◎ 体を上手に操る力、自分の体の使い方が試される領域です
- ◎ アニマルエクササイズ(くも、くま、カエルなど四つ這いの動き)やボール、バットなど器具を使用した運動はこの巧緻性に該当します



- ◎ 体のやわらかさになります
- ◎ 体がやわらかいと怪我をしにくだけでなく、体の動く範囲(可動域)が広くなり動きがスムーズになったり、より大きな力(走力やジャンプ力)を出すことができます

- ◎ この4つをまとめて「調整力」と言い、いわゆる運動神経の構成要素になります
- ◎ スポーツや運動には、この4要素が必ず入っており運動の土台となります
- ◎ ここをとばして、フォームやコツばかりを反復しても土台が出来ていないため、どこか動きがぎこちなく、小学高学年以降に思うように伸びません



ロード・オブ・コーディネーションマスター

～さあ、君はどこまでたどりつけるかな～



アジリティ マスター



バランス マスター



スキル マスター



フレキシブル マスター



Level.12バービーチャレンジ

Level.11フラッシュキャッチ

Level.10サバイバル

Level.9トライアングルステップ

Level.8タオルギャザーゲーム

Level.7グーパージャンプ

Level.6忍法・ティッシュ拾い

Level.5ぴよんぴよんチャレンジ

Level.4ペットボトル倒し対決

Level.3足ふみすもう

Level.2スーパーポーズゲーム

Level.1よけよけゲーム

Level.12ヒールタッチチャレンジ

Level.11腕たてハイタッチ

Level.10ピタッとチャレンジ

Level.9カエル倒立

Level.8ふんばりまい

Level.7のせのせゲーム

Level.6ひざ立ちバランス

Level.5手押しすもう

Level.4サイコロゲーム

Level.3おしすもう

Level.2ひっくり返しすもう

Level.1足すもう

Level.12バルーンラリーチャレンジ

Level.11インシームスロー

Level.10チグハグ

Level.9ステップゲーム

Level.8だるま

Level.7足バスケットボール

Level.6背面キャッチ

Level.5太もも+手拍子+頭

Level.4スパイダーバルーン

Level.3バルーンヘディング

Level.2太もも+手拍子

Level.1手拍子ボールキャッチ

Level.12靴のせぐるリン

Level.11リンボー

Level.10リズムランジ

Level.9ぶんぶんストレッチ

Level.8合体ストレッチ

Level.7じゃんけん足開き

Level.6手つなぎ

Level.5ふたりぐみ

Level.4ギョコンボタン

Level.3ジャックナイフストレッチ

Level.2膝抱え込み

Level.1びよ～んストレッチ

すばしっこさ
敏捷性-Agility-



バランス
平衡性-Balance-



たくみさ
巧緻性-Skill-



やわらかさ
柔軟性-Flexible-





コーディネーションマスターへの道

～保護者の方とオリジナルステージを作ってやってみよう～



ゴール



【みほん】

Level(7)

合格



Level()

保護者の方に見てもらい、ココに合格サインをもらおう



Level()

保護者の方に見てもらい、ココに合格サインをもらおう

Level()

保護者の方に見てもらい、ココに合格サインをもらおう

Level()

保護者の方に見てもらい、ココに合格サインをもらおう



Level()

保護者の方に見てもらい、ココに合格サインをもらおう

Level()

保護者の方に見てもらい、ココに合格サインをもらおう



Level()

保護者の方に見てもらい、ココに合格サインをもらおう



スタート



Level()

保護者の方に見てもらい、ココに合格サインをもらおう

Level()

保護者の方に見てもらい、ココに合格サインをもらおう

Level()

保護者の方に見てもらい、ココに合格サインをもらおう