

5月17日（火）ジャンプ

運動うんどうすることは、体からだにいいことはもちろんのこと、心こころにも頭あたまにもいいことが分わかっています。

さて、あまり運動うんどうをしない子こや運動うんどうが苦手にがてな子こにも、簡単かんたんにできる運動「ジャンプ」について、紹介しょうかいし

ます。中京大学教授ちゅうきょうだいがくきょうじゆの國土将平くにつしやへいさんは「子どもたちにはまず、ジャンプの楽しさたのしみを感じてほしい」と話はなしています。ジャンプの楽しさたのしみを感じる方法かんほうほうとしてすすめるのは、音楽おんがくのリズムにああわせてとぶ「リズムジャンプ」だそうです。



やり方

①好きな音楽おんがくをかけてみよう。

②音楽おんがくのリズムを感じて、体からだを動かうごかしてみよう。

③リズムにああわせて、前後左右ぜんごさゆうにとんだり、回転かいてんしてとんだりしてみよう。

④大きな音おおおとがしたりリズムが変わかったりしたときは、連れん続ぞくでたくさんジャンプしてみよう。

いえいえでできる人ひとは、やってみて下さい。

村越 新