

# 5月17日（水）ジャンプ

運動うんどうすることは、体からだにいいことです。そして、心こころにも頭あたまにもいいことです。扇おうぎしょう小の子こがよく運動うんどうしているのは、本当ほんとうにすばらしいです。



さて、あまり運動うんどうをしない子こでも、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。中京大学ちゅうきょうだいがく教授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ほうほうとしてすすめるのは、音楽おんがくのリズムリズムに合わせてとぶ「リズムジャンプ」だそうです。

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リズムリズムに合わせて、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リズムが変わかったりしたときは、連続れんぞくでたくさんジャンプしてみよう。

家でできる人は、やってみて下さい。

村越 新