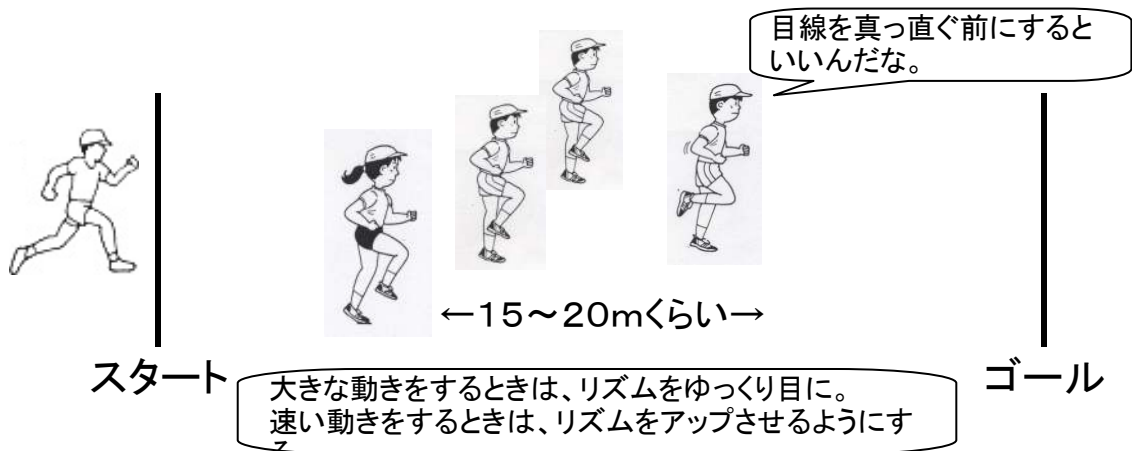


リズムドリル

ねらい	地面をしっかりと蹴ることや、リズムカルな動きを身に付ける
人数	4人×10組
時間	1種類を1～2回(2分間程度)×5種類(計10分間程度)
準備	ライン(2本)・リズム太鼓または笛



やり方	<p>① スタートラインにつく</p> <p>② 教師の示すリズムに合わせてながら、指示された動きでゴールまで進む</p> <p>《リズムドリルの動き》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大また歩き(足を大きく前に踏み出し、その足に体重を乗せるようにする) ※80BPM*位がよい ・もも上げ(ももが地面と水平になるように高く上げ、膝を伸ばすように着地する) ※200BPM*位がよい ・けり上げ(両手をお尻に置き、手にかかとがつくようにけり上げる) ※200BPM*位がよい ・スキップ走(腕を大きく振り、ももを高く上げながら大きくスキップする) ※110BPM*位がよい ・サイドステップ(早めのステップでリズムカルに走る) ※100BPM*位がよい <p>* BPM=Beats Per Minuteの略。1分間のビートの数を表します。</p>
-----	---

「リズムドリル」の説明

1 準備

- ライン(2本)・リズム太鼓または笛

2 「リズムドリル」の進め方

- ① これからリズムに合わせていろいろな動きをしたいと思います。
先生の太鼓(笛)の音に合わせてゴールまで進みましょう。
 - ② リズムから外れないようにしっかりと合わせることに、それぞれの動きのポイントに注意しながらやりましょう。
 - ③ まず、大また歩きで進みます。太鼓の音から外れないように気を付けて、足を大きく前に踏み出しましょう。それでは始めます。用意、ピッ
 - ④ 次に、もも上げで進みます。ももが地面と平行になるまで上げて、足を下ろすときは膝をしっかりと伸ばします。リズムから外れないように気を付けましょう。
- ※ 以下、動きのポイントを示しながら、いろいろな動作でゴールまで進む。
- ・けり上げ(両手をお尻に置き、手にかかるとが付くようにけり上げる)
 - ・スキップ走(腕を大きく振り、ももを高く上げながら大きくスキップする)
 - ・サイドステップ(早めのステップでリズムカルに走る)