

スポーツリズムトレーニング協会インストラクター小野寺芽生先生来校
表現リズム遊び・表現運動につながる『リズム体育』

スポーツリズムトレーニングとは？

リズムを手がかりに運動パフォーマンスを向上させるトレーニングです！

①脳が育つ

リズムによる刺激によって脳が活性化されるよ！

②運動が好きになる

音楽のリズムは、自然と体を動かしたくなり、楽しい！気持ちいい！と感ぜられるよ！

③運動能力が高まる

全身の感覚や身体機能を協調させて動き、正確かつスムーズな動きができるようになるよ！

④社会性が身に付く

「見る」「聞く」「待つ」「まねる」など、ルールの中でさまざまな社会性が育つよ！

⑤自己肯定感が高まる

「できた！」の瞬間がいっぱい！難しいことに挑戦する心や「もう1回！」と挑戦する心も育むよ！



①ラインをふまないようにジャンプ



②少しずつ難しいリズムジャンプに



③最後は教えてもらったリズムジャンプを
組み合わせて



④授業が終わっても