

令和8年2月12日



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 体つくり運動につながる『リズム体育』part3



1学期の6月24日、2学期の9月19日に引き続き、3学期の2月12日も、スポーツリズムトレーニング協会インストラクターの小野寺芽生先生に来校していただき、1時間目に1年生、2時間目に6年生、3時間目に2年生、4時間目に3年生、5時間目に5年生、6時間目に4年生がリズム体育の授業を受けました。

事前に、芽生先生には、なわとびを中心に、体つくり運動をしていることを伝え、それにつながるリズムトレーニングをたくさん取り入れてくださいました。

子どもたちからは、「リズムに合わせたら飛びやすかった！」と嬉しい感想も飛び出しました。今回も授業の流れを紹介します(^_^)v



①準備運動

テンポの良い音楽に合わせて、楽しく準備運動を行います！心も体もほぐしていきます(*^_^*)



②スキップ鬼ごっこ

音楽に合わせてスキップをし、体育館全面を使用して、スキップしながら鬼ごっこです。



③ラインを使って

ラインを使って、なわとびにつながるリズムジャンプを行います。



④短縄を使って

短縄を使って、音楽に合わせて、縄の回し方、技を行います。

スポーツリズムトレーニングは、野球、サッカー、バスケットボールなど、様々な競技スポーツで注目されているトレーニングです。パフォーマンス向上に繋がります。