「ワンミニッツ・エクササイズ」資料（指導用）

「ワンミニッツ・エクササイズ」は、小学生向け柔軟性の向上エクササイズです。いつでも、どこでも、簡単にエクササイズに取り組んでもらえるよう音楽をつけていませんので、広い場所、ＣＤ等準備をしていただく必要はありません。以下の説明を参考に、「１（ワン）、２（ツー）、３（スリー）、４（フォー）」「ロー（low）、ロー、ロー、ロー」等、みんなで声をかけあいながら「いつでも」「どこでも」「簡単」にエクササイズに取り組んでください。

|  |
| --- |
| 【ポイント】  〇体全体を大きく動かしましょう。　　〇伸ばす部分をしっかりと意識しましょう。 |

◎対象の子どもたちがスキップできるようなテンポから始めてください。

１．２４呼間

①「１（ワン）、２（ツー）、３（スリー）、４（フォー）」

両脚を揃え、その場でジャンプを４回する。［４呼間］

②「low（ロー）、low、low、low」

両脚でジャンプをしながら、両腕は体前下方で、右、左、右、左に、腰から下はその反対方向に動かす。［４呼間］

③「high（ハイ）、high、high、high」

両脚でジャンプをしながら、両腕を頭上で、右、左、右、左に、腰から下はその反対方向に動かす。この時、手のひらは開いておく。［４呼間］

②′「low（ロー）、low、low、low」

②を行う。［４呼間］

③′「high（ハイ）、high、high、high」

③を行う。［４呼間］

①′「１（ワン）、２（ツー）、３（スリー）、４（フォー）」

①を行う。［４呼間］

２．１６呼間

⑤「up（アップ）、 up、 up、 up」

足を踏みかえながら、左右交互に膝を曲げて体前に上げる。その膝を反対の手で軽く叩く。左膝・右手から始める。［２呼間×４］

⑥「up、up、じゃんけんパー」

⑤の運動を２回行ったら、軽く両脚ジャンプを２回して腕と脚を開いて止まる。［２呼間×２＋４呼間］

３．３２呼間

⑦「punch（パンチ）、punch、punch、punch」

⑥の開いた脚のままで、上半身を左側に捻りながら右手でパンチする。この時、反対の肘は曲げて手を握って腰に保ち、向いたほうの膝は曲げる。向きと手を代えながら４回（右手左向き・左手右向き・右手左向き・左手右向き）行う。［２呼間×４］

⑧「stretch（ストレッチ）、stretch」

左向きになり（両足先も左）、左の膝を曲げて、右脚全体（アキレス腱から膝までの後ろの筋肉、膝から股関節までの前の筋肉）を弾ませないで、８呼間ゆっくり伸ばす。その時、手は曲げた脚の膝に置く。［８呼間］

⑦′「punch（パンチ）、punch、punch、punch」

上半身を右側に捻りながら⑦と同様のエクササイズを行う。［２呼間×４］

⑧′「stretch（ストレッチ）、stretch」

右向きになり（両足先も右）、⑧と同様のエクササイズを行う。［８呼間］

４．２４呼間

⑨「challenge time（チャレンジ　タイム）」［４呼間］

・challenge（チャレンジ）･･･後ろに伸ばした脚を前の脚に引き寄せる。（２呼間）

・time（タイム）･･･腕を体前で交差させ頭上まで大きく回しながら体を引き上げるようにして正面を向いて立ち上がる。（２呼間）

⑩「massage（マッサージ）」

太ももあたりから足首の方へ手でマッサージをするように触りながら膝を曲げる。［４呼間］

⑪「touch（タッチ）、２（ツー）、３（スリー）、４（フォー）」

しゃがんだまま両手を床に付け（touch）、おなかを両脚にしっかりつける。［４呼間］

⑫「try（トライ）、try、try、try」

両手を床に付けたまま、おなかと両脚がなるべく離れないように両脚全体（特に脚の後ろの筋肉）が痛くなる手前までゆっくりと膝を伸ばしていく。［４呼間］

⑬「OK（オーケー） finish（フィニッシュ）」

膝を曲げ、腕を体前で交差させ頭上まで大きく回しながら体を起こす。［４呼間］

⑭「pose（ポーズ！）」

自分なりのポーズをする。［４呼間］

【応用】

|  |
| --- |
| このエクササイズは小学生向けに考案したものですが、以下のように動きを工夫することで中学生、高校生でも楽しく活用していただけます。  ・動きを繰り返す。　・音楽に合わせる。　・生徒自身が課題に応じた動きに変える。  　・ペア、グループで合わせる。 |