資料1 「すうじのたいそう」

	動作・歌詞	ねらい
準備	手首 足首 ぶらぶら 「すうじのたいそう」いきますよ	○力を抜いて手首や 足首を動かす
1	右手上げて 腕はまっすぐ 数字の 1	○肩関節を動かす ○肘を伸ばす
2	を開こう 腕伸ばそう もひとつ伸ばして 数字の 2	○片方ずつ肩関節を動かす○肘を伸ばす○体側を伸ばす
3	強いぞポーズ 腰曲げよう 右に左に 数字の3	○肘を曲げて腕を 上げる ○上半身を左右に 曲げる ○体側を伸ばす
4	B児 頭に手 (A児何でかな) 首曲げよう 右に左に 数字の4	○首を左右に曲げる ○肘を伸ばす
5	腕上げよう 腰ひねろう 右に左に 数字の5	○腕を前に伸ばす ○腰をひねる
終わり	肩を回すよ 1 2 3 4 5 おしまい	○肩関節を動かして ほぐす

A A A A A A A A A A A A A A A A A A A	頭上へ両腕を伸ば す							
		2 片腕を上げて反対 側へ伸ばす	3 両肘を内側に曲 を上げ、左右に上	両肘を内側に曲げて肩の高さまで腕 を上げ、左右に上半身を傾ける	4 首を左右に曲げて、 をまっすぐ横に伸ばす	首を左右に曲げて、肩の高さで腕 とまっすぐ横に伸ばす	5 両腕を胸の高: に腰をひねる	両腕を胸の高さまで上げて、左右 腰をひねる
	□肘を 120 度以上に 伸ばして上げる。	□腰から指先にかけて 120 度以上に伸ば す	□両肘を40度前 後に曲げて肩 9点なまご贈を	□上半身を30度 以上深く左右に 曲げる	□体幹は動かさ ず、首のみを 左左に 30 度	口肘を伸ばして、 肩の高さまで腕 をトげる	□肘を伸ばして、 脳の高さまで両 腕を上げる	□腰を左右に 30 度以上深くひね
4	8	8	上げる。		より深く母び	ê î d	S (1 T 2 M)	ć
		5		9	Á	J.		10
	口肘を90度以上に伸ばして上げる。	□腕を 120 度以上に 伸ばすが、肩から腕	口両肘を 120 度 以上、60 度以	□上半身を30度 より小さく左右に	□体幹は動かさ ず、首のみを	口肩までは上がら ないが、肘を伸	□胸までは上がら ないが、肘を伸ば	口腰を左右に 30度より小さく
В	8	を曲げている。	下に曲げて幅の高さまで腕を	田子る。	左右に 30 度より小さく曲げ	ばして簡を上げる。	して覧を上げる。	\$25.
	Q.	P	£175.		8	of of	Å	المتحدث
	□財を60度以上に伸	□ 腰から指先にかけ	口肩の高さまで上	口上半身をひねっ	口体幹が同時に	口肘は曲がってい	口肘は曲がってい	口腰を動かそうと
_	ACCEDS.	くろの度以上に伸ば して上げる。	がらないが、国 財を曲げた 配	たり則に倒した りする。	動いているが、 首を曲げる様	るが、肩の高さまで、腕を上げ	るが、胸の高さまで手を上げ	して、上半身を左右や前に傾
O	8	6	を上げる。	(子がみられる。	°°	100	1750
	\$	0	3	\$ 000 miles	68	2	A.	S.
图~	□肘を 60 度より小さ く伸ばして上げる。	□ 肘が90度より小さ 〈曲がっている。	□両肘を曲げた二の腕が体側	□体幹は動かさず、 面腔を描がけ	口首は動かず、 体幹や肩の動	口肘が曲がった 米糖プルー階	口耳の晒いが後 せいず 語から	□体幹は動かな よ 形閣がれた
			に付いている。	を動かす。	きだけみられ	を上げる。	し上げている。	けを動かす。
)	*	8	3			8		180 180
ш	口実施せず	□実施せず	口実施せず	□実施せず	口実施せず	□実施せず	口実施せず	口実施せず
無		×						
子 公手	☆手首(□手首を動かす	口手や腕を動かす	□動かさない)		☆肩回し(□肩を回す	口扇衫	る 口胸を開いて動かそうとする	かそうとする
もか足	☆足首(□足首を動かす	↑ □足を上げる □動かさない)	さない)		口腕だけ動かす	動かす 一動かさない)	(1)2	