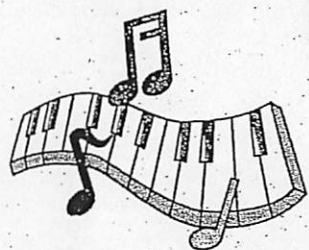


宇治市小学校教育研究会

体育部



「歌声マツト」




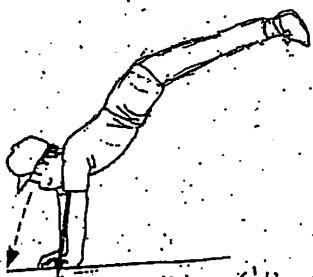
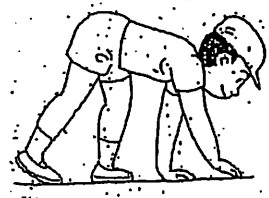
♪となりのトロロ♪

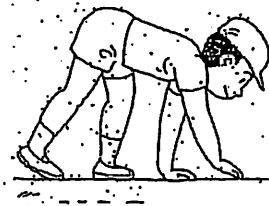



～低学年教材、中・高学年でも準備運動として有効です。
CDと合わせて活用して下さい～



♪ 歌声マツト ♪

No. 1

歌詞	前奏	ピー 4拍	ピッピッピッ 4拍	8拍 × 2	8拍
動き					
ポイント	リズムにのる ・腰に手とあて、軽く屈伸 ・気持ち良く、リズムにのろう!!	ポーズ ・足を大きく開いてジャンプ ・なるべく、高く	ジャンプ ・手の間を見る ・腰が高く上がっているか ・ひざが、伸びているか	かえるの逆立ち (補助倒立) × 3回 ・手はパー ・肩の位置は手の平よりも前 ・腰の位置は肩より高く	くまさんあそび (準備)

歌詞	あるこう 右 左	右 左 あるこう	わたしは 右 左	右 左 げんき
動き	くまさん歩き ~ のり のり 歩き ~			
ポイント				
ポイント	・手はほんたいの足を出来るだけ ・ひざはまげても、のりでもとどいてもいい ・手は、かたと同じにはばに広げるよ	・手首がじじいするくらい力を手にのせるよ ・やびは前にあけて、大きくひらこうね ・かたは、手首より前まで出そう	・目は手の前のゆかを見ようね	・おし、は頭を高く上げようね

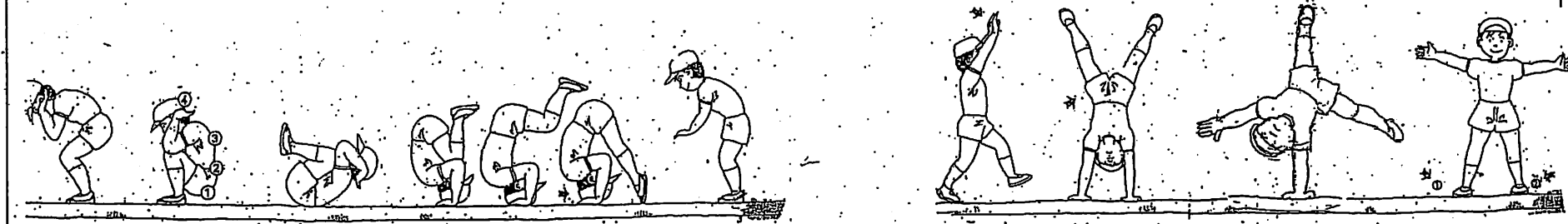
♪ 歌声マツト ♪

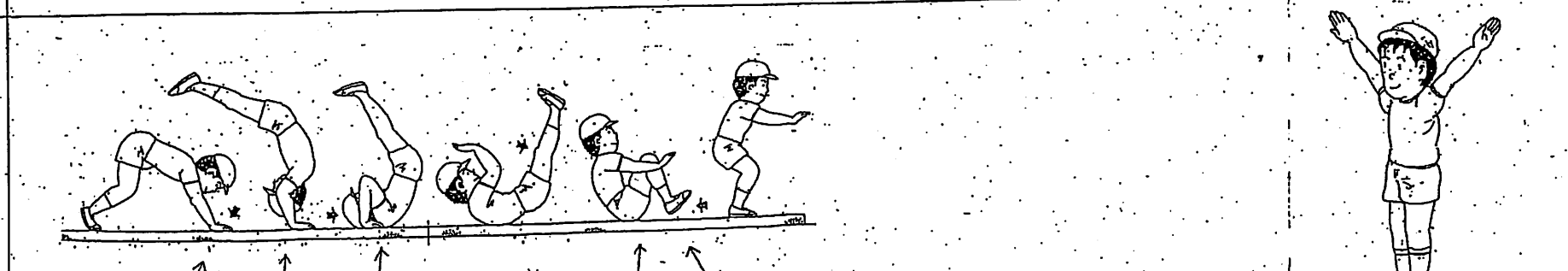
No. 2

歌詞	あるくの だいすき とんとんいこう
動き	<div>※前転</div> <div>※片足バンス</div>
ポイント	<div>手をパーにする</div> <div>おへそを見る</div> <div>頭の後ろを マットにつける</div> <div>背中は 丸めたま</div> <div>ひざを曲げてくる 足のうらをつける</div> <div>太ももを上げる</div> <div>遠くを見る</div> <div>指先までくばす</div> <div>しっかり止まる!</div>

歌詞	さかみち トンネル くさっぱら (いっぽんばし) 一本橋
動き	
ポイント	<div>手の着る 方に注意</div> <div>かかとを 上げて、おへそを高く上げる</div> <div>おへそを 高く上げる</div> <div>肘を上げて 背ておくと 肩倒立に 移行しやすい</div> <div>ひじの角度 直角にする</div> <div>膝に手を 当てる</div> <div>背骨から 足先まで一直線 に伸びてくる</div>

♪ 歌声マツト ♪ No. 3

歌詞	でこぼこ じゃりみち クモのすくぐって
動き	
ポイント	<p>① かはパーにする。 ② 耳の横にパーをつくる。 ③ 背中をまるめよう。 ④ ひじとひざを近づけよう。</p> <p>①②→③→④の順で マットに着けていこう。 ⑤ 支えひざ ひじは真すぐにしよう。 (はじめが、ポンとマットを押すの間ずと)</p> <p>① 最後は手と手の間を見て、 ポンとマットを押しよう。</p> <p>① かは正面に向ける。 ② ひじを真すぐに伸ばして、肩を グレンとまわして、ひねりに勢いを付けよう。 ③ 両きはほぼ同時に着ます。</p> <p>④ 手をついた間は目線はマットを見よう。 ⑤ 腰・足(ひざ)としっかり伸ばしよう。(手を着いている間) ⑥ ひざを伸ばしたまま、①②をトントンと着地しよう。</p>

歌詞	くたりっ みち ポーズ (3秒静止)
動き	
ポイント	<p>肩幅に 広げる</p> <p>手はパー</p> <p>足で軽く ける</p> <p>頭の後ろ きつく</p> <p>あごをひく</p> <p>ひざをちぢ める</p> <p>かかとから 足のうり をける</p> <p>自分の好き なポーズで 3秒 静止する</p>