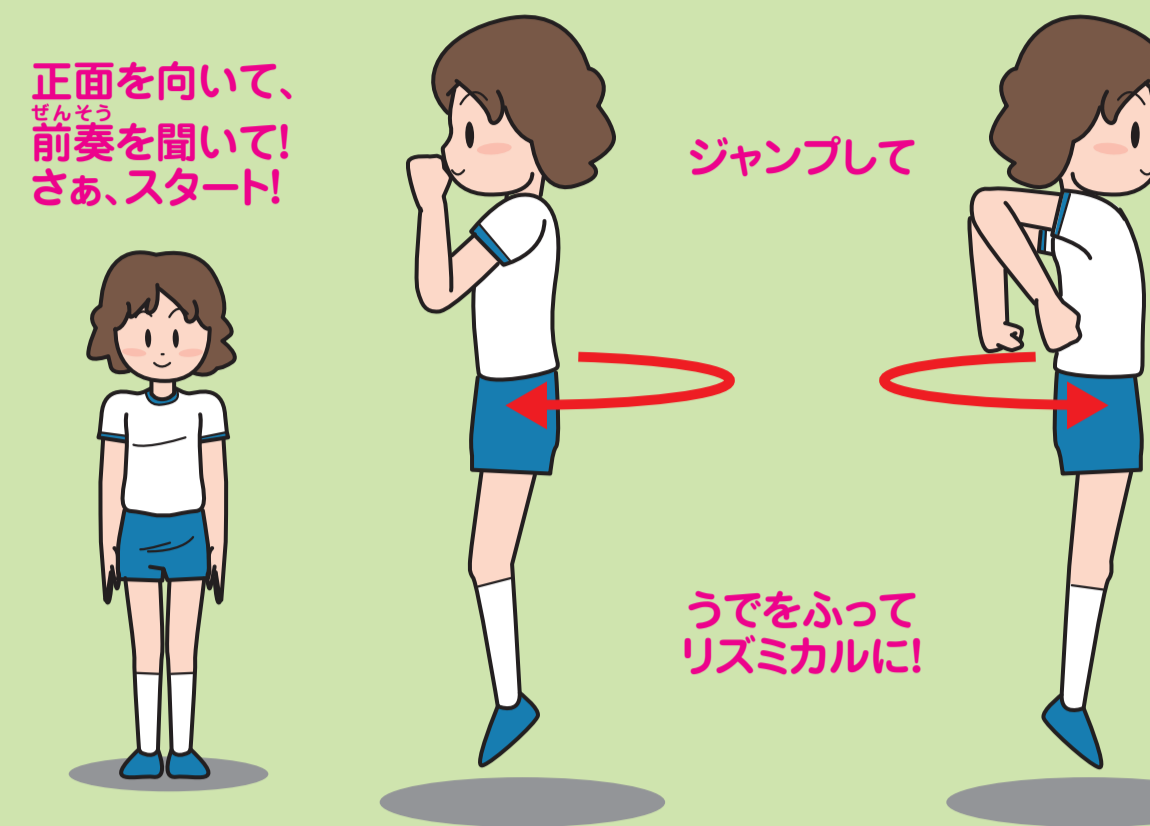


# みやぎっ子! 元気アップエクササイズ

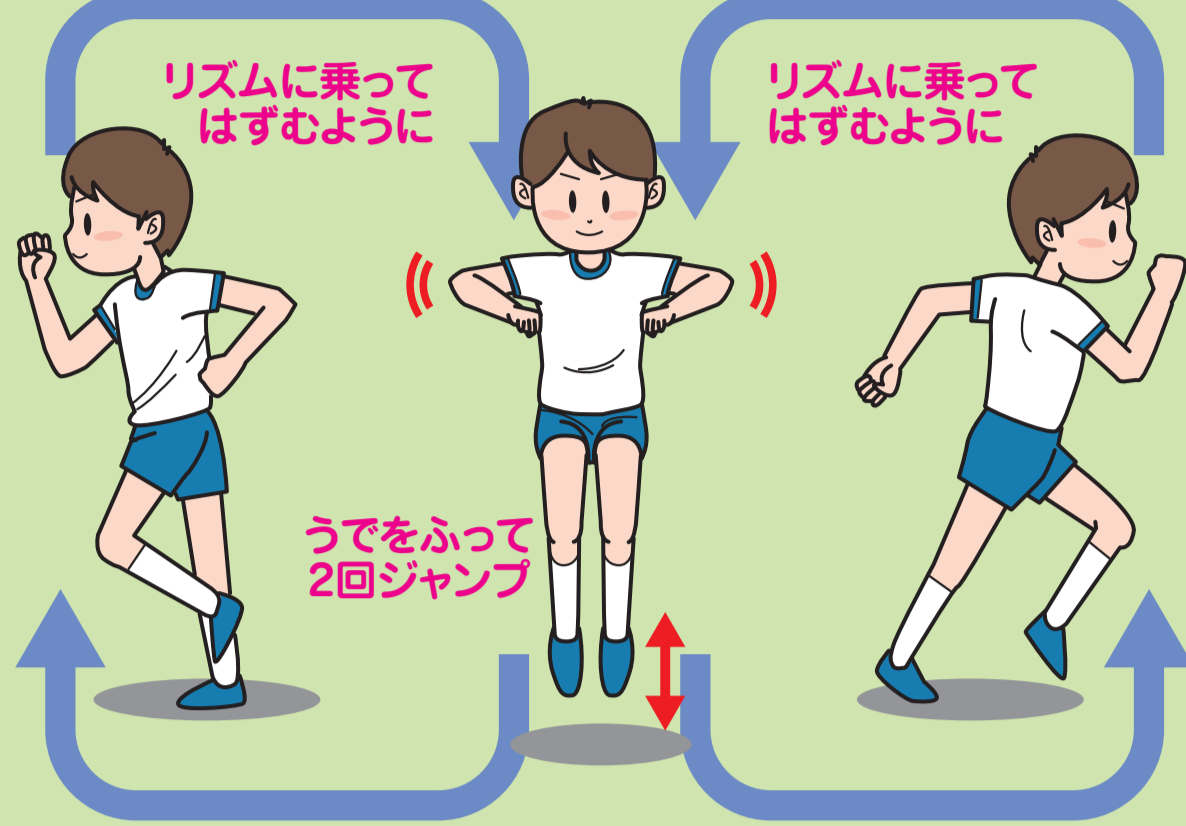
## No.1 両足ジャンプターン

両足でジャンプをして方向を変えます。



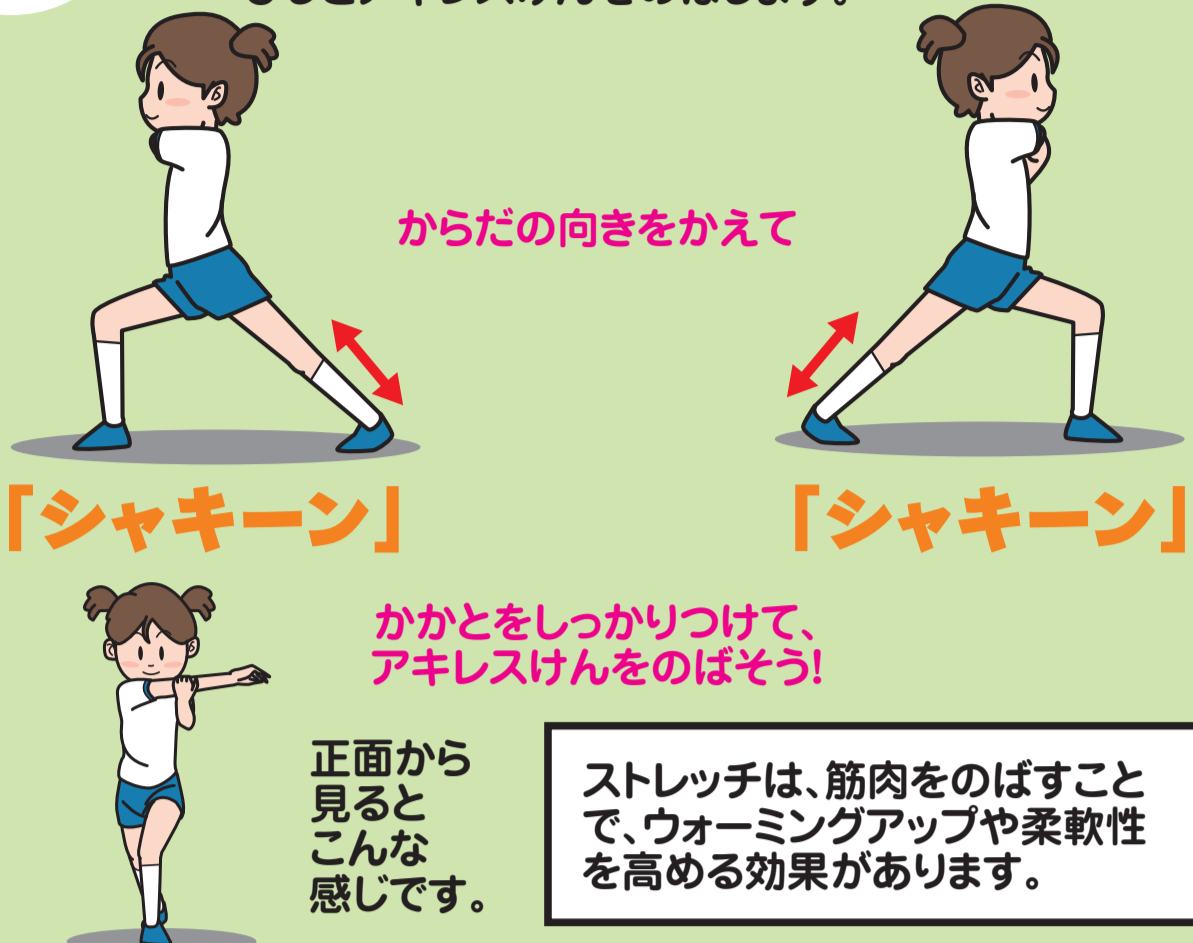
## No.2 8の字ランニング

ランニングします。



## No.3 ストレッチ(腕と脚)

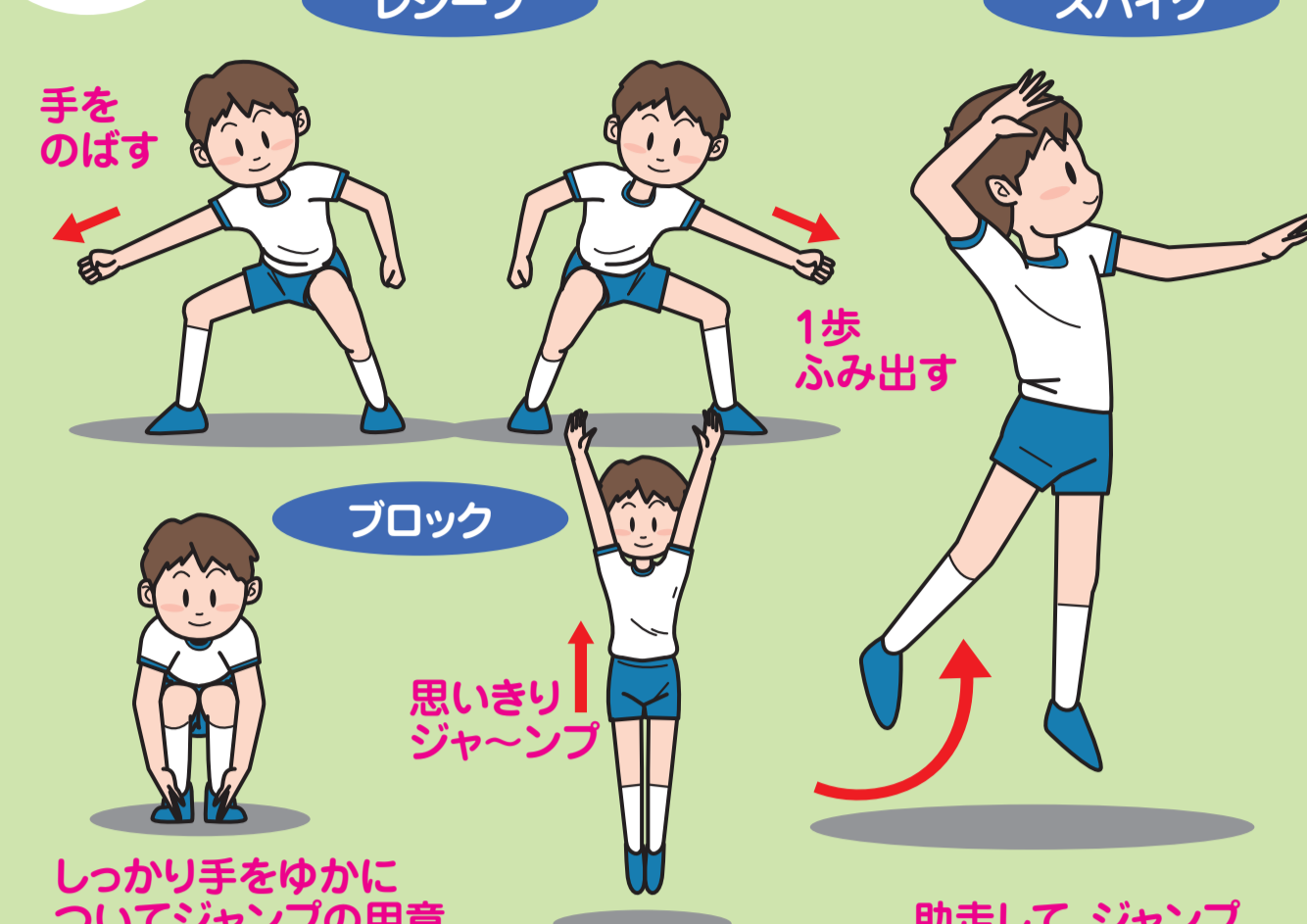
ひじとアキレスけんをのぼします。



## No.4 バレーボール(レシーブ&スパイク)

レシーブ

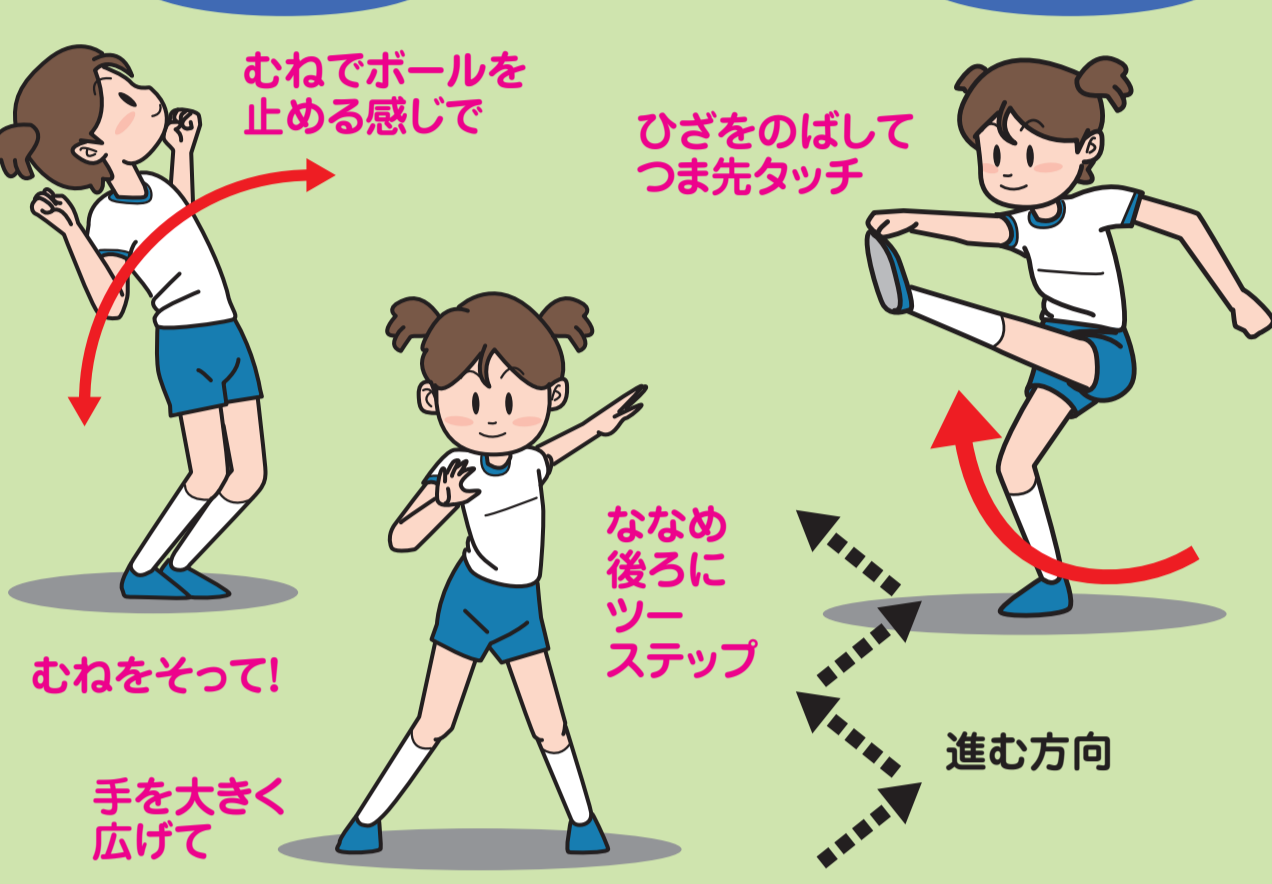
スパイク



## No.5 サッカー(トラップ&シュート)

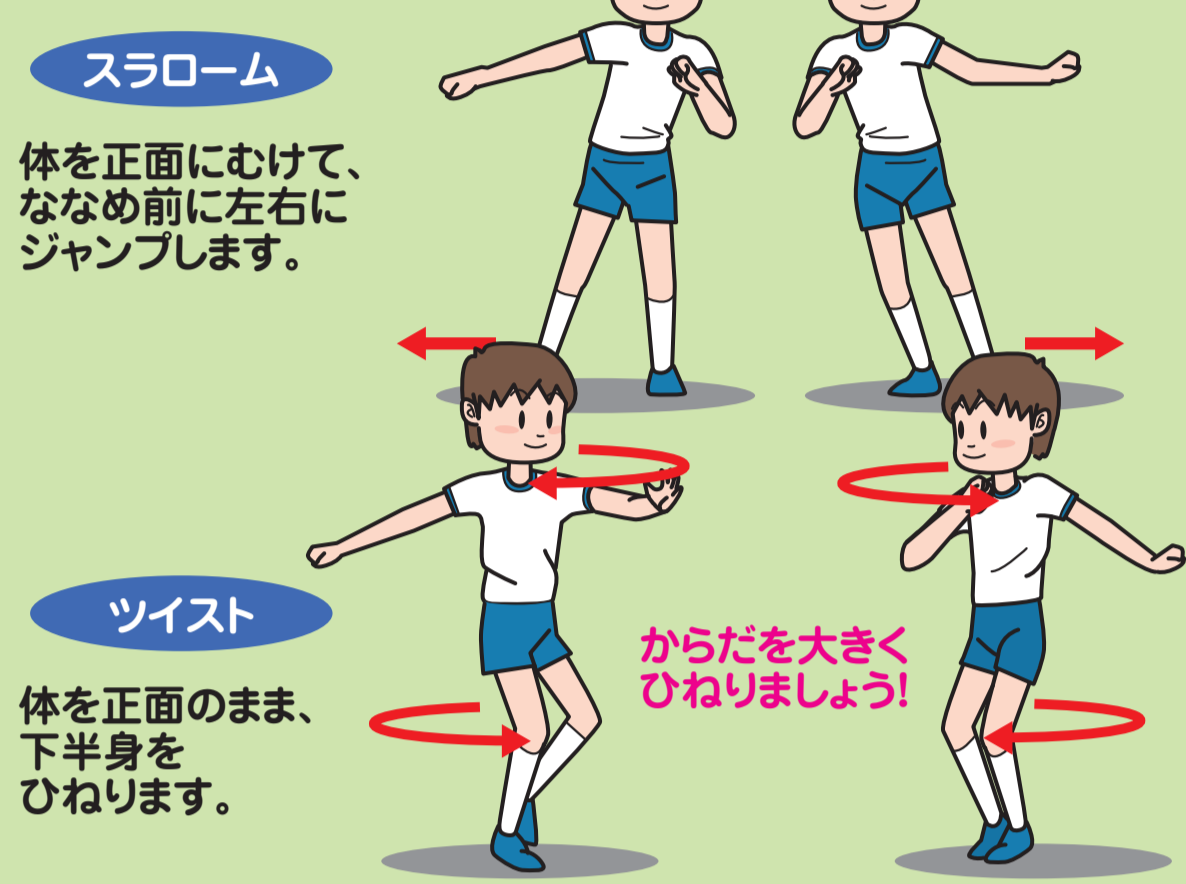
トラップ

シュート



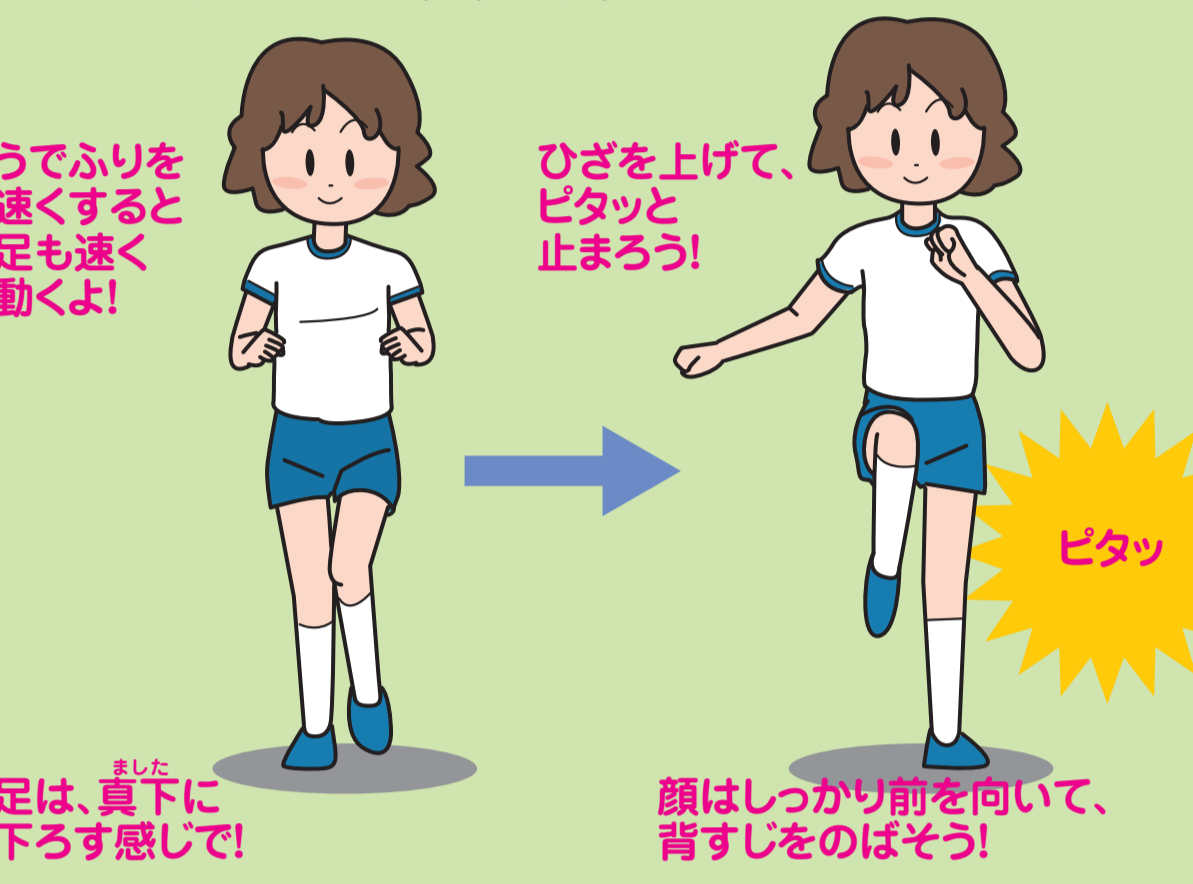
## No.6 スラロームジャンプ&ツイスト

右へジャンプ 左へジャンプ

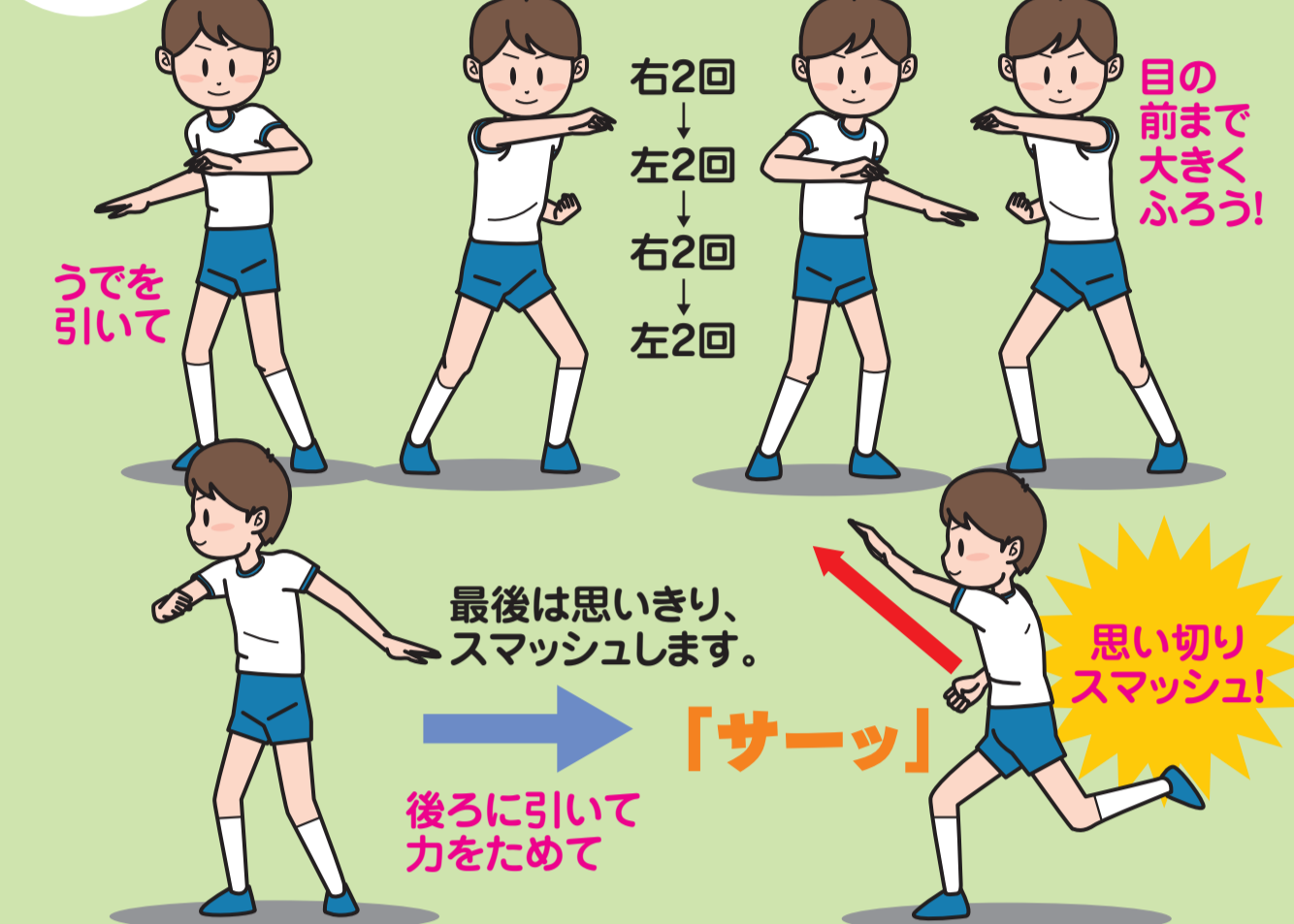


## No.7 小刻み走

手足を速く動かしてその場かけ足をします。(小刻み走) かけ足から、ひざを上げて止まります。

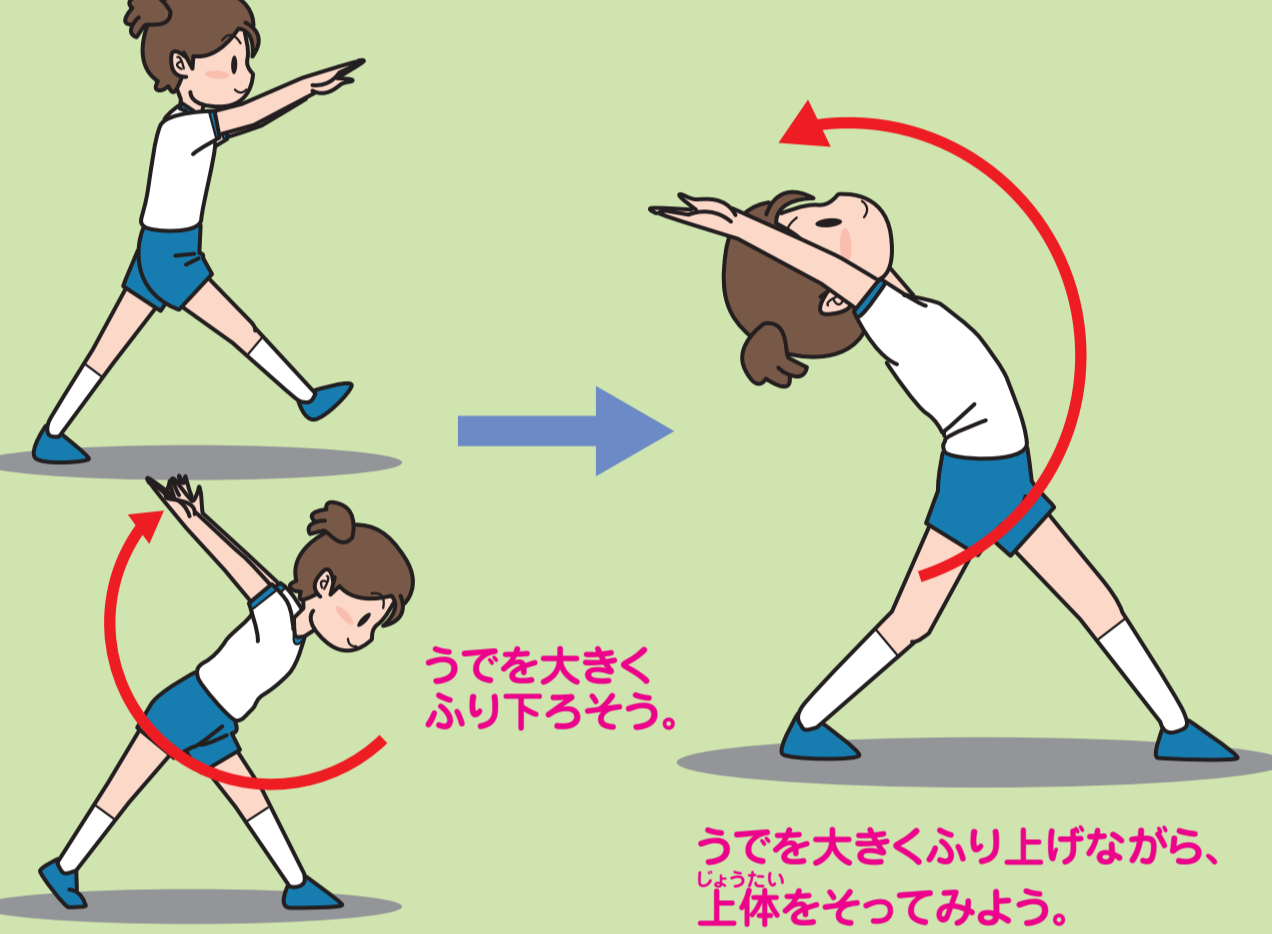


## No.8 卓球(スマッシュ)



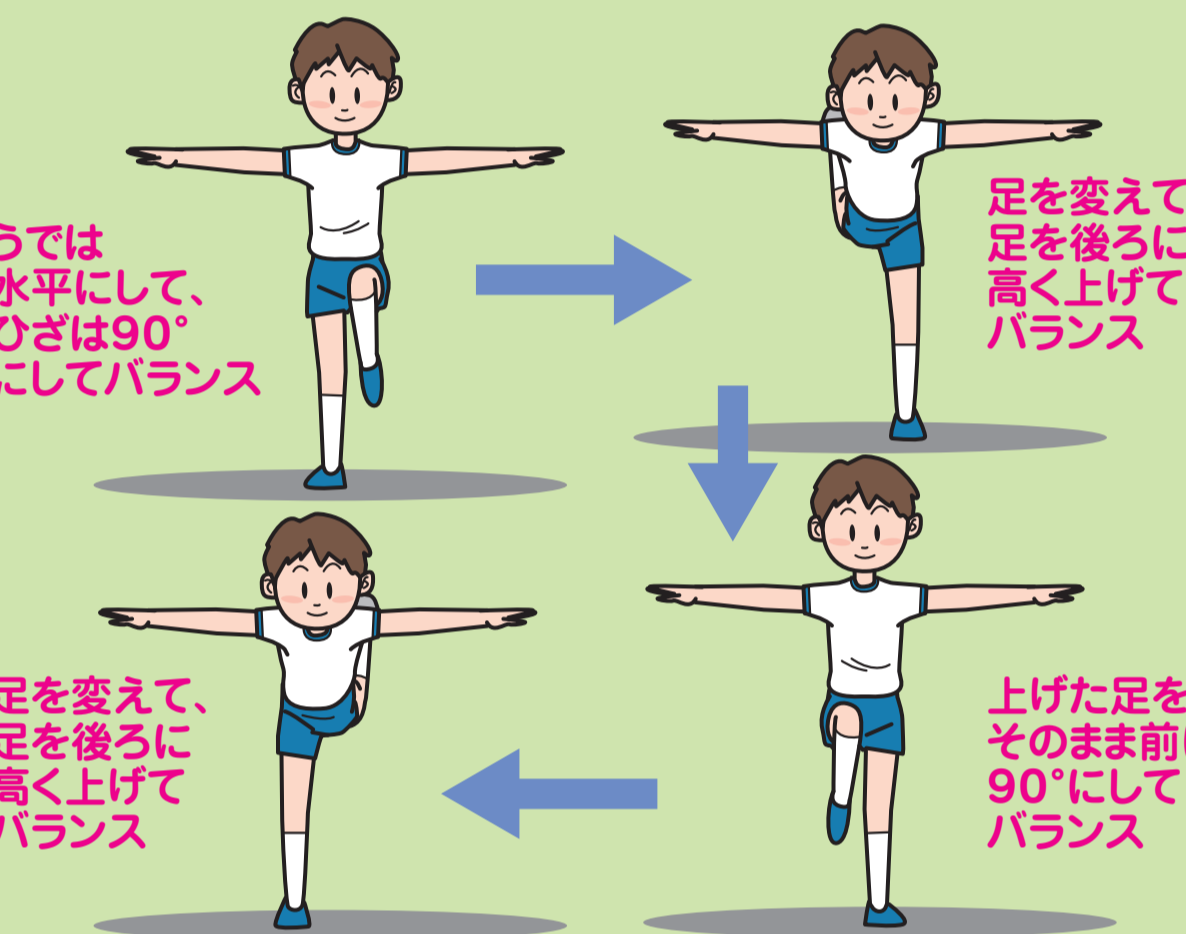
## No.9 上体そらし

からだを後ろに大きくそらします。



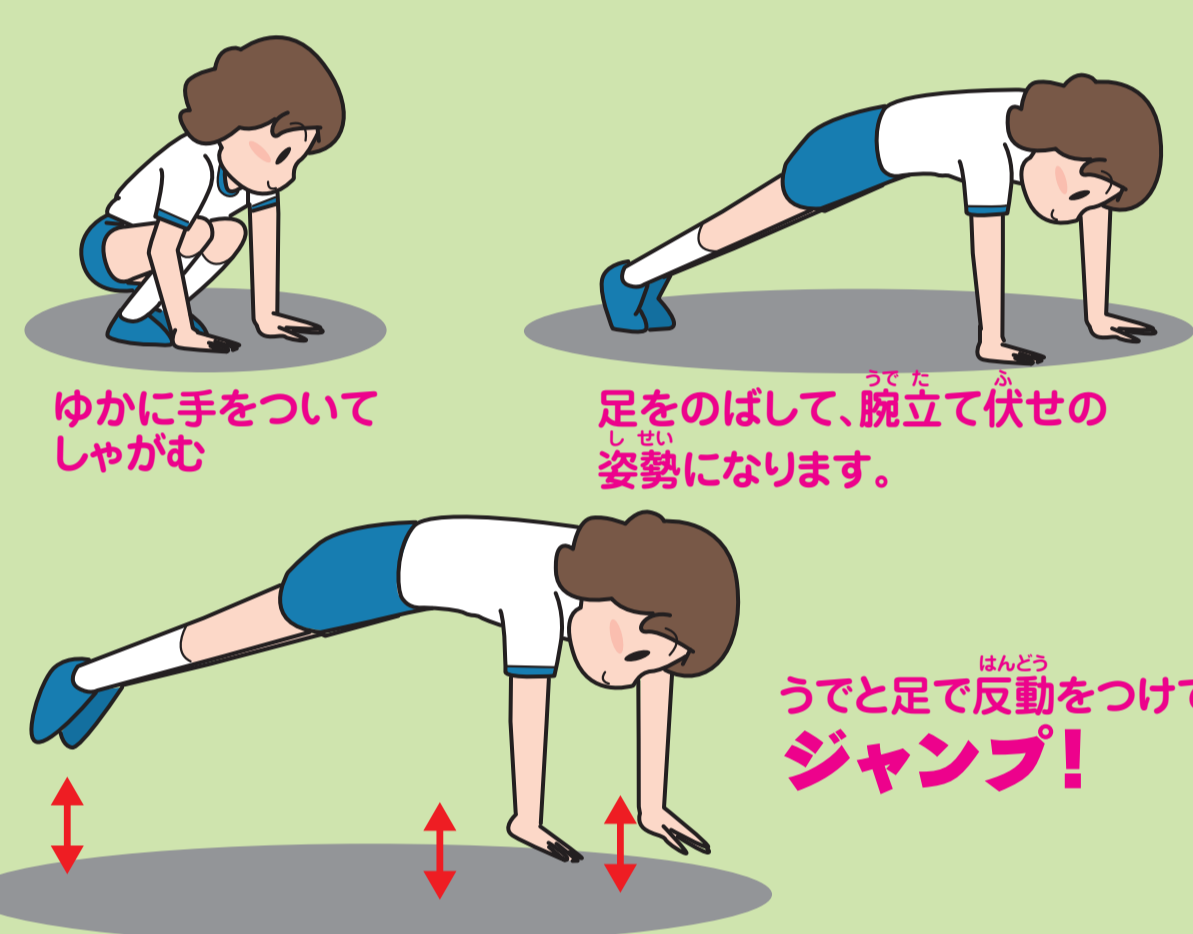
## No.10 バランス

手を水平に広げて、姿勢を変えながらバランスをとります。



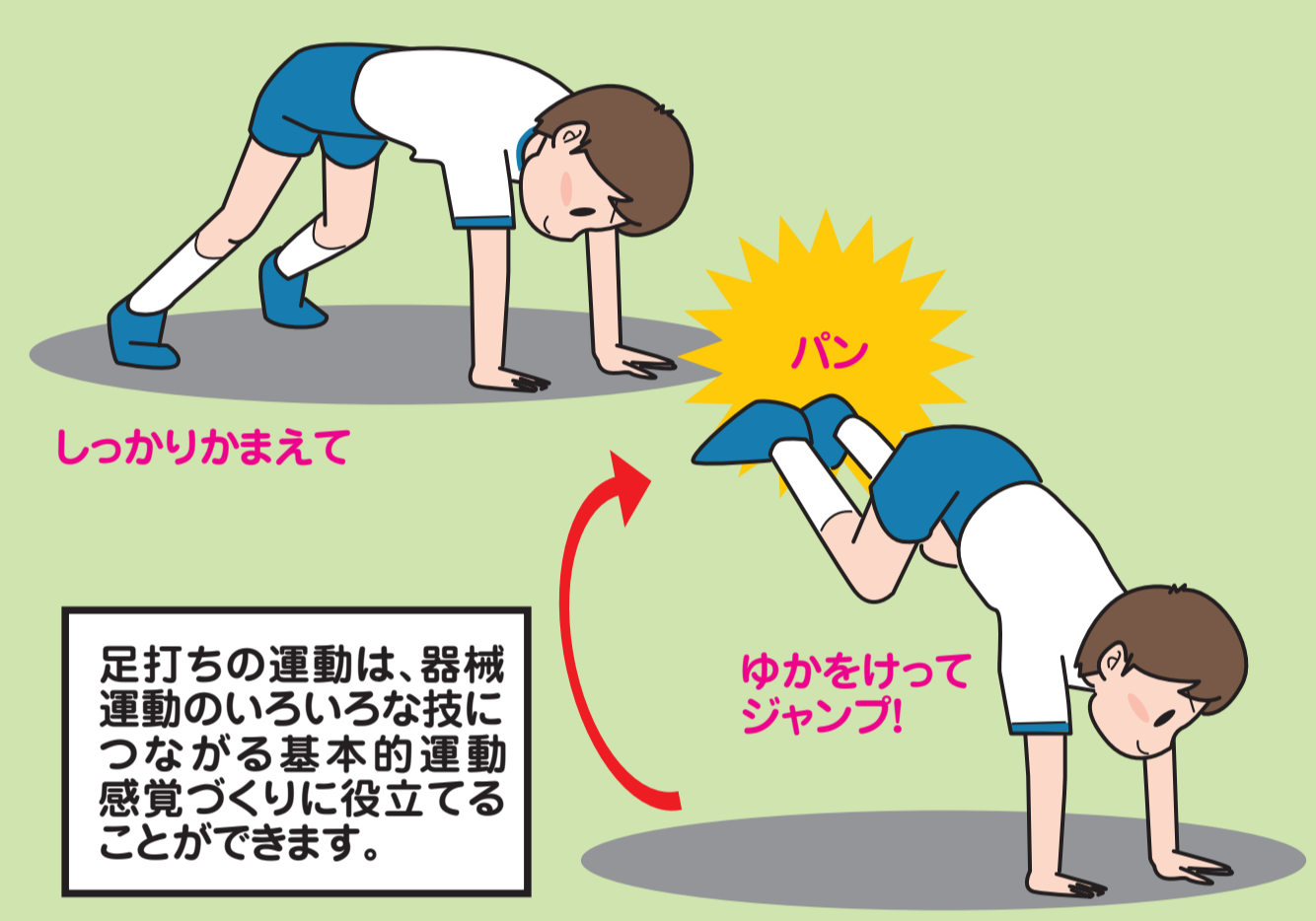
## No.11 腕立てジャンプ

腕立て伏せの姿勢から、手と足を使ってジャンプします。

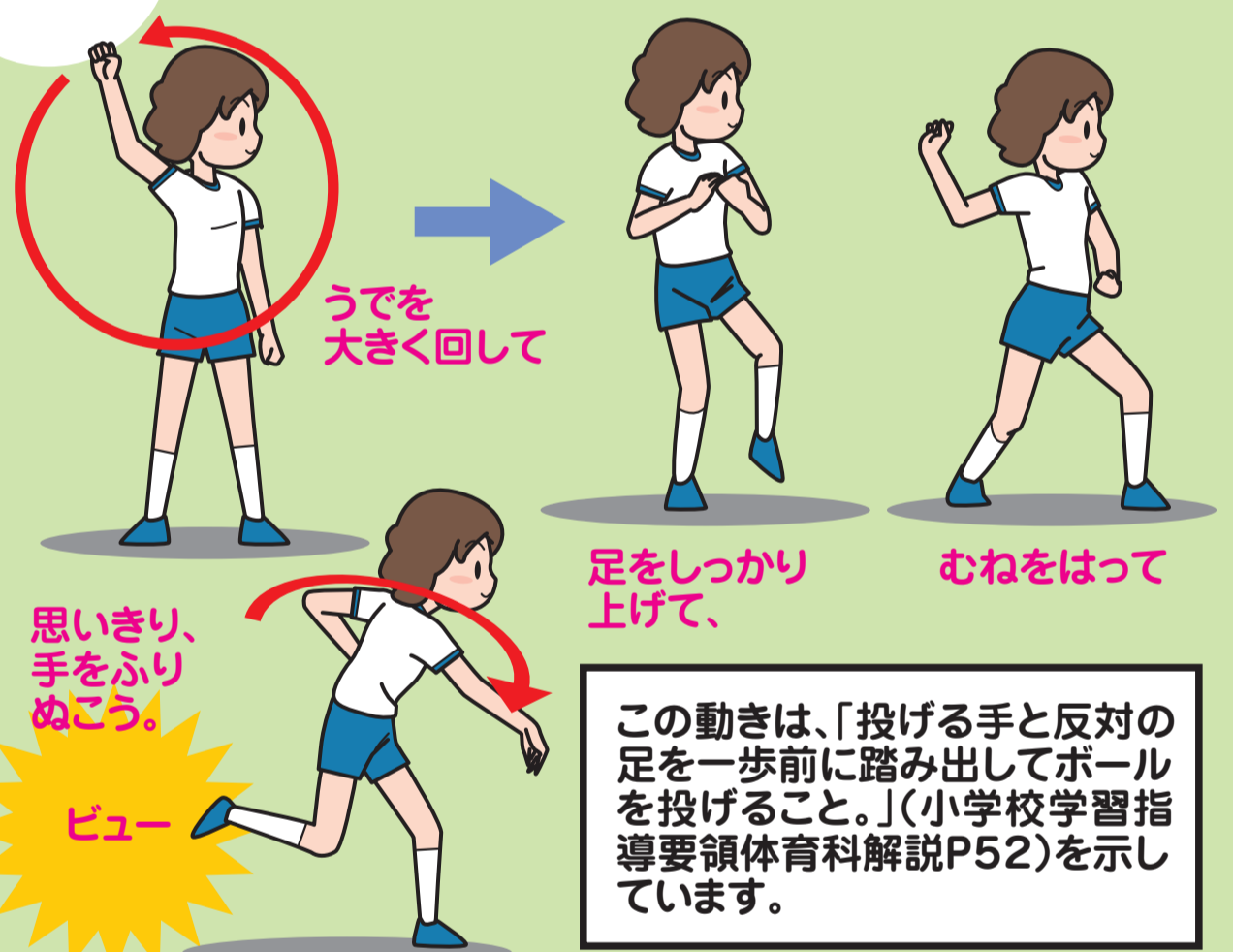


## No.12 足打ち

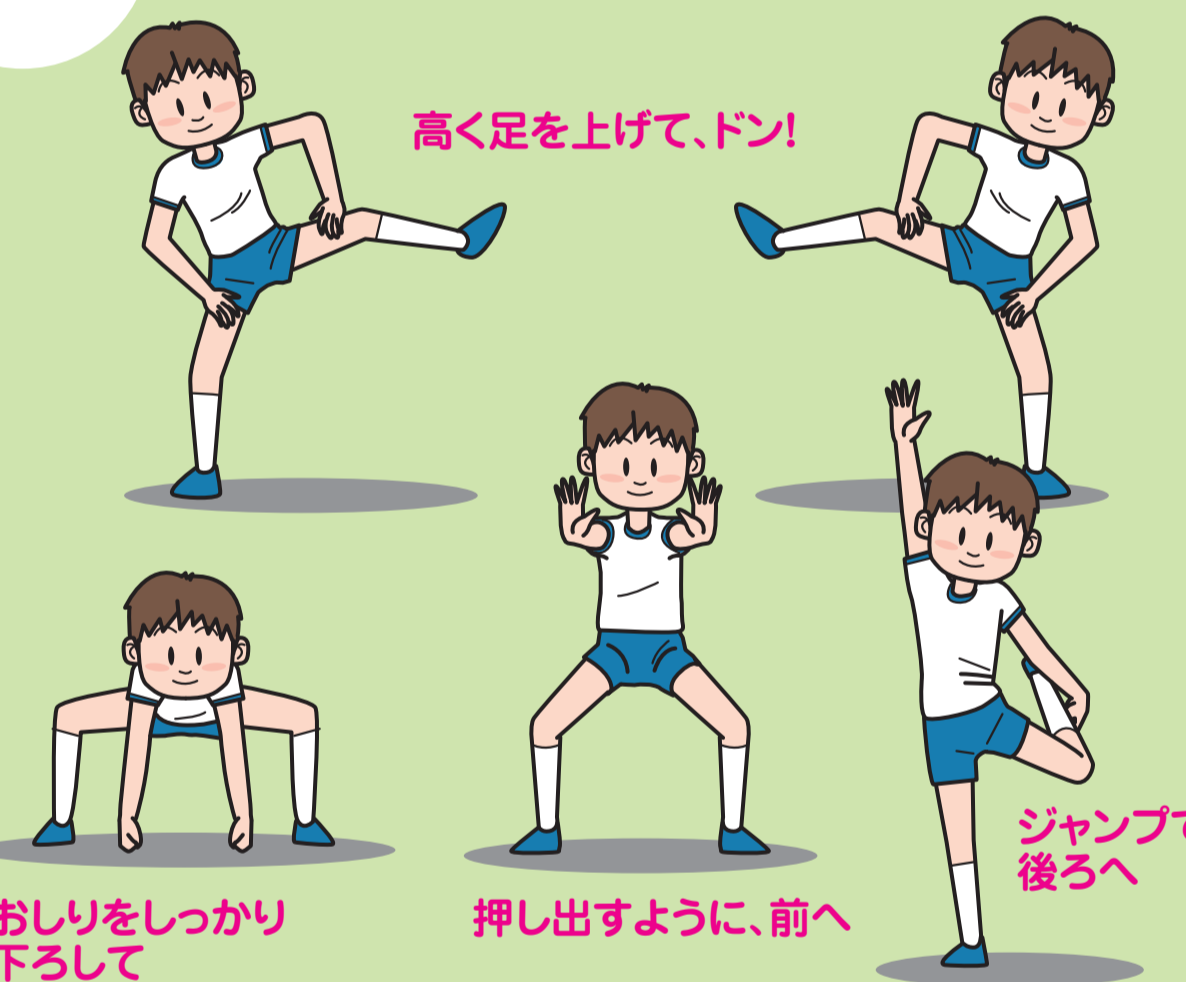
手で体重をささえて、足を空中でぶつけます。



## No.13 投げる動作

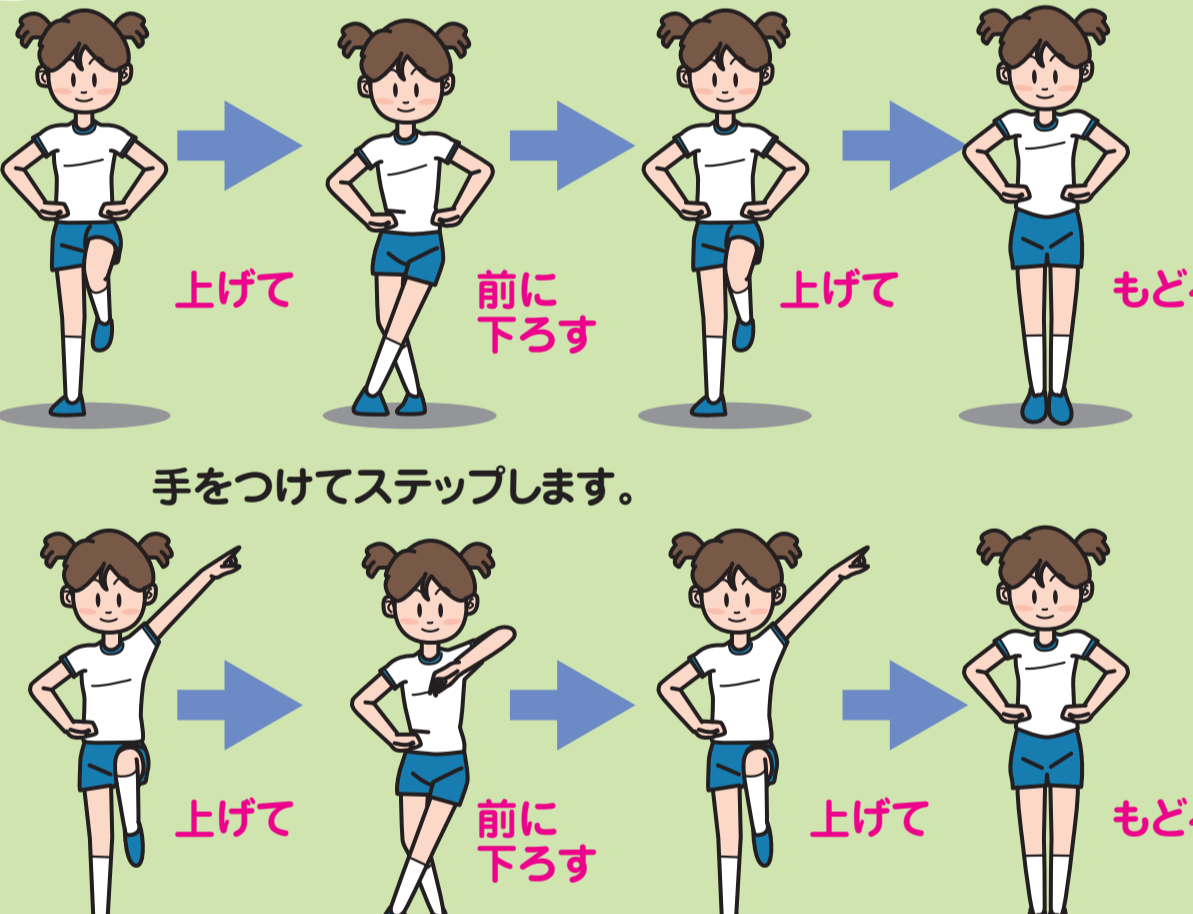


## No.14 四股

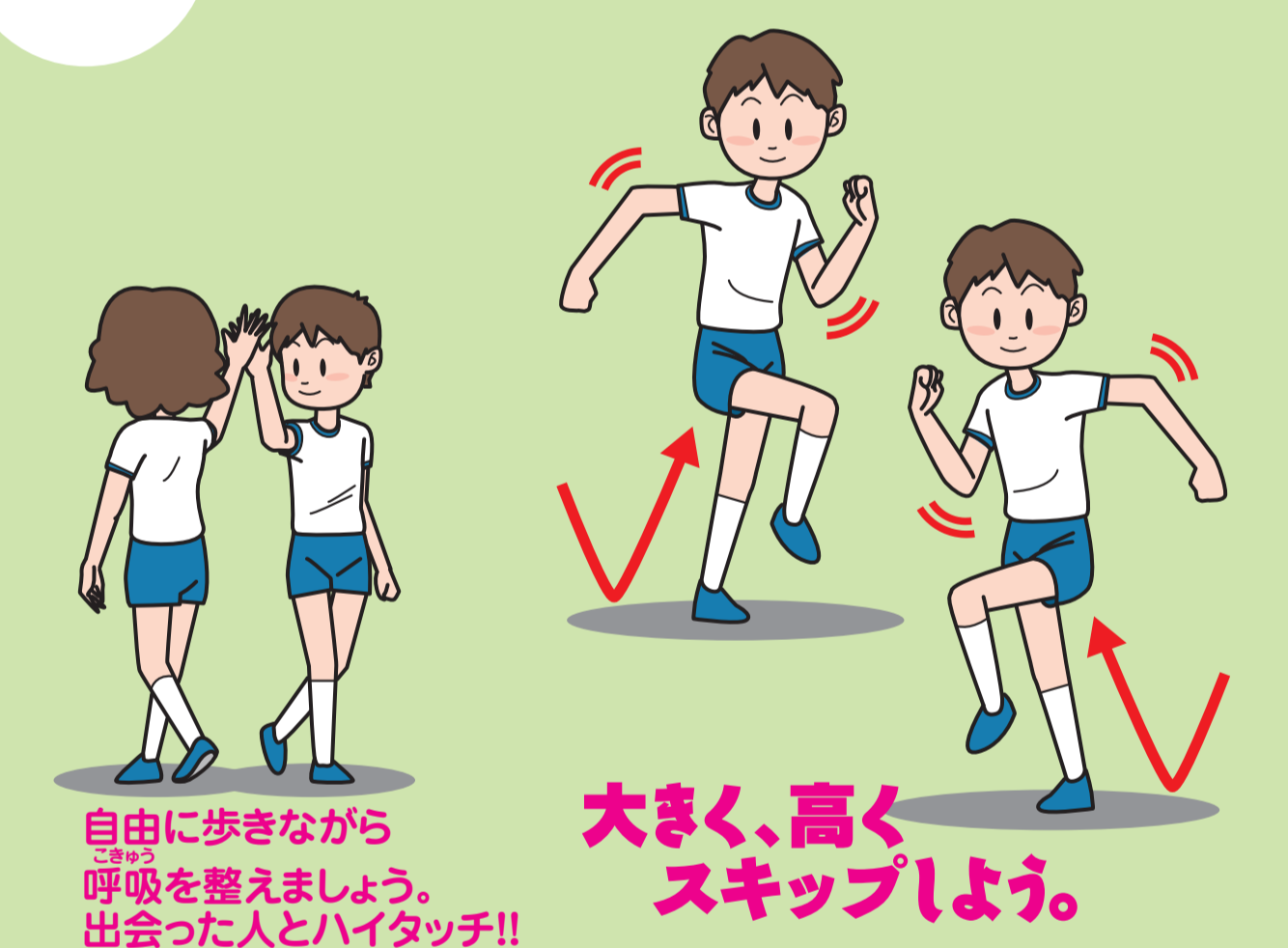


## No.15 クロスステップ

足だけでステップします。

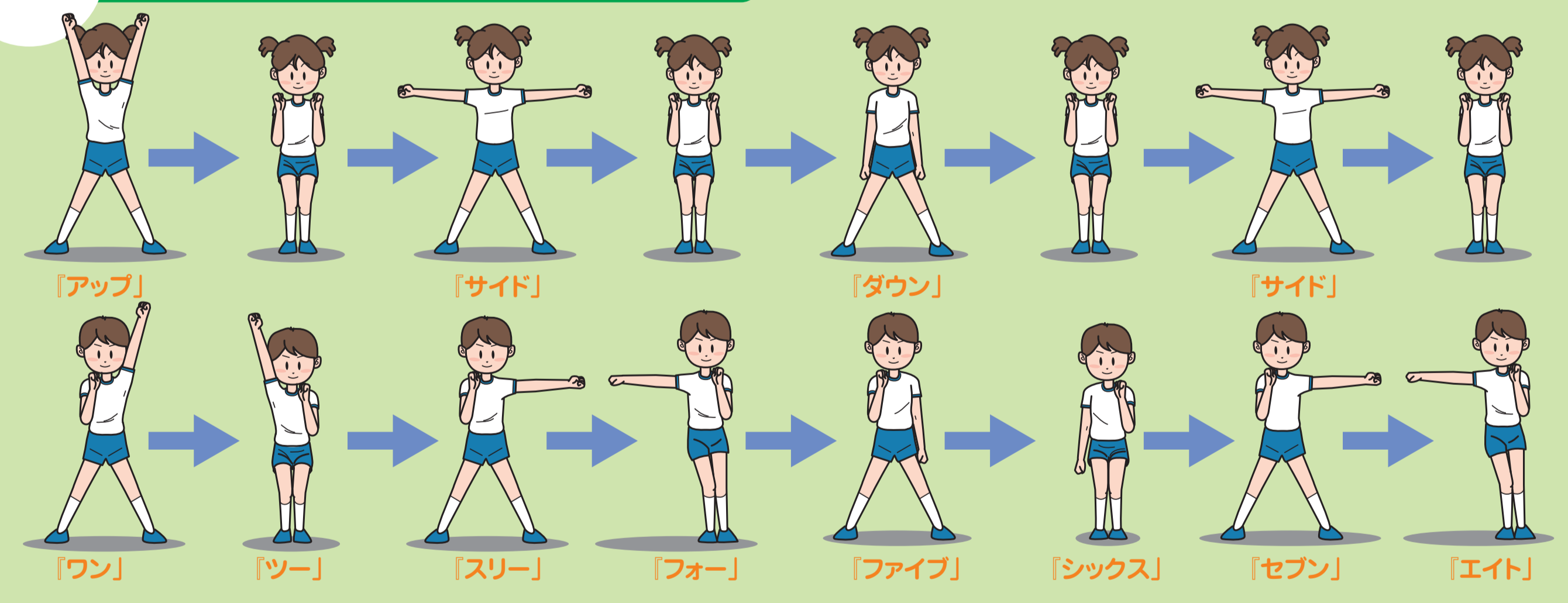


## No.16 ウォーキング&スキップ

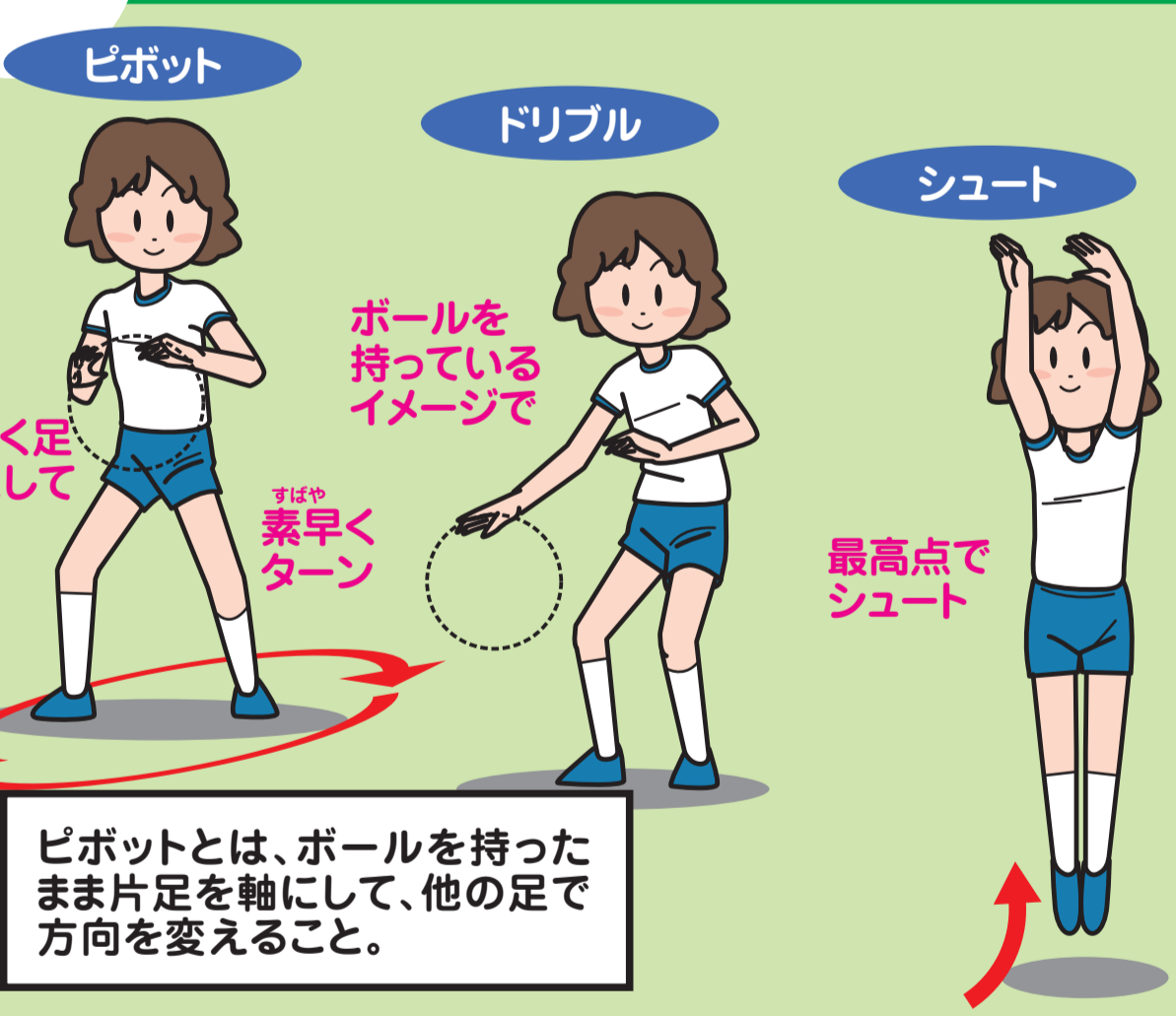


## No.17 サイドステップ

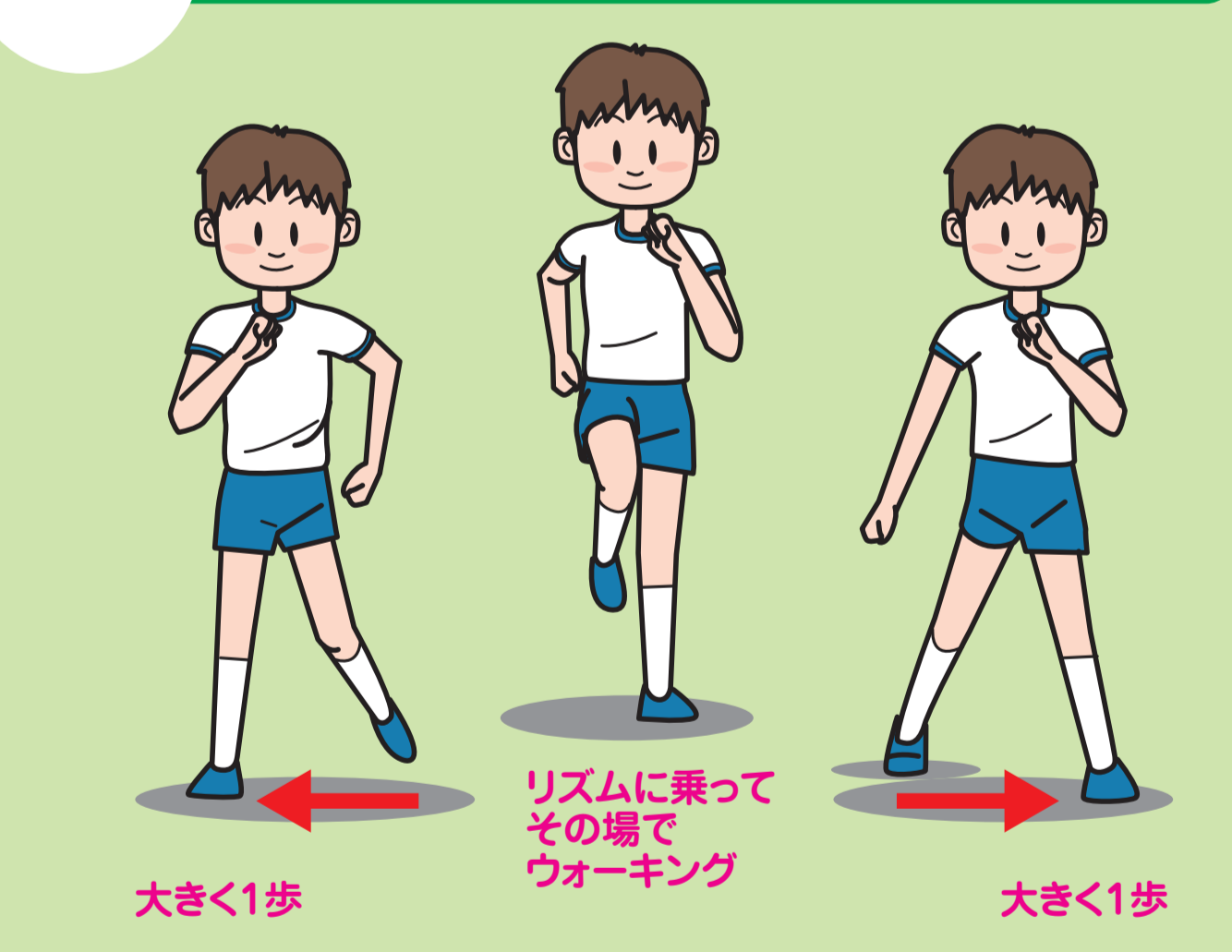
移動しながら、うでを動かします。声を出して体を動かすと覚えやすいと思います。



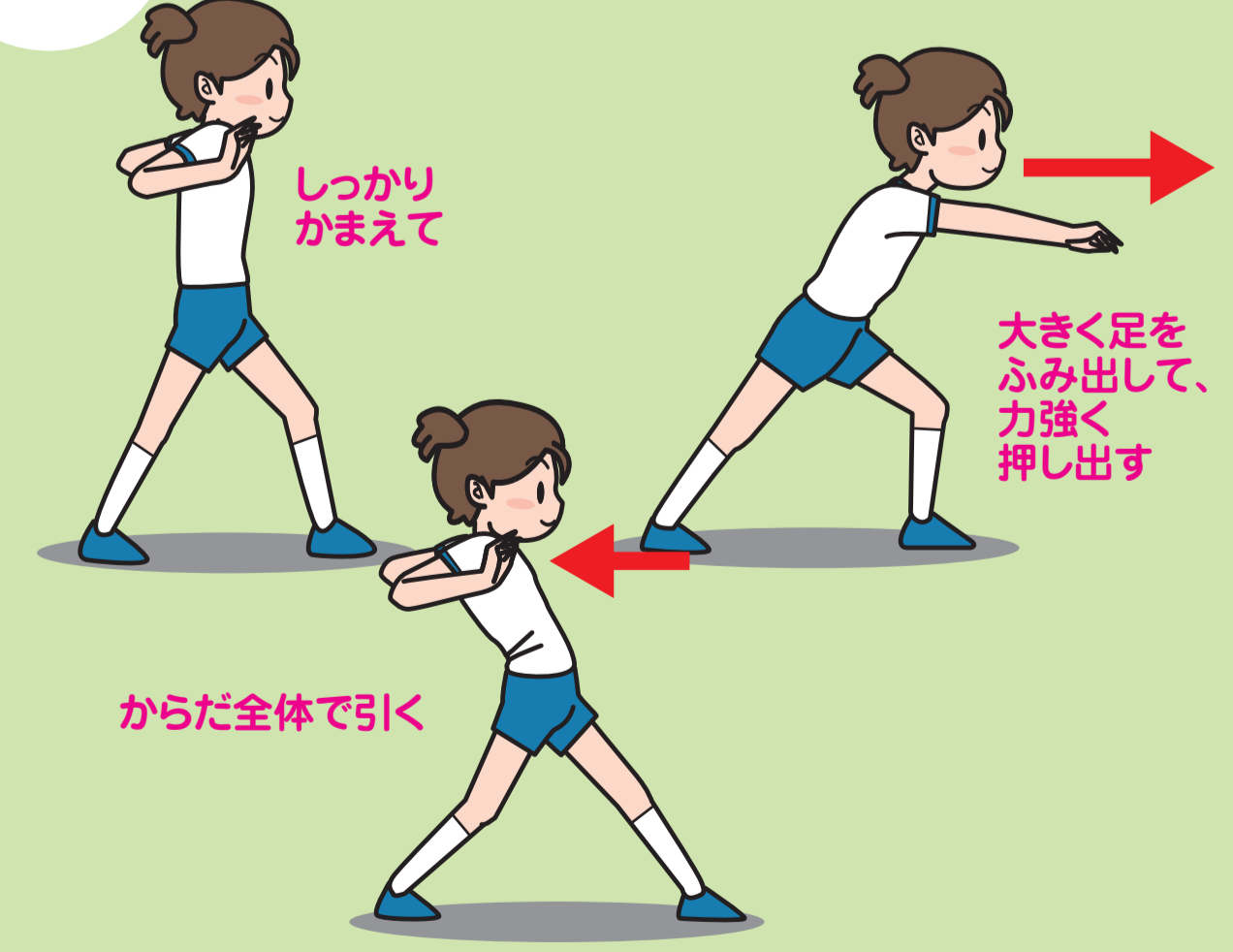
## No.18 バasketボール(ピボット&シュート)



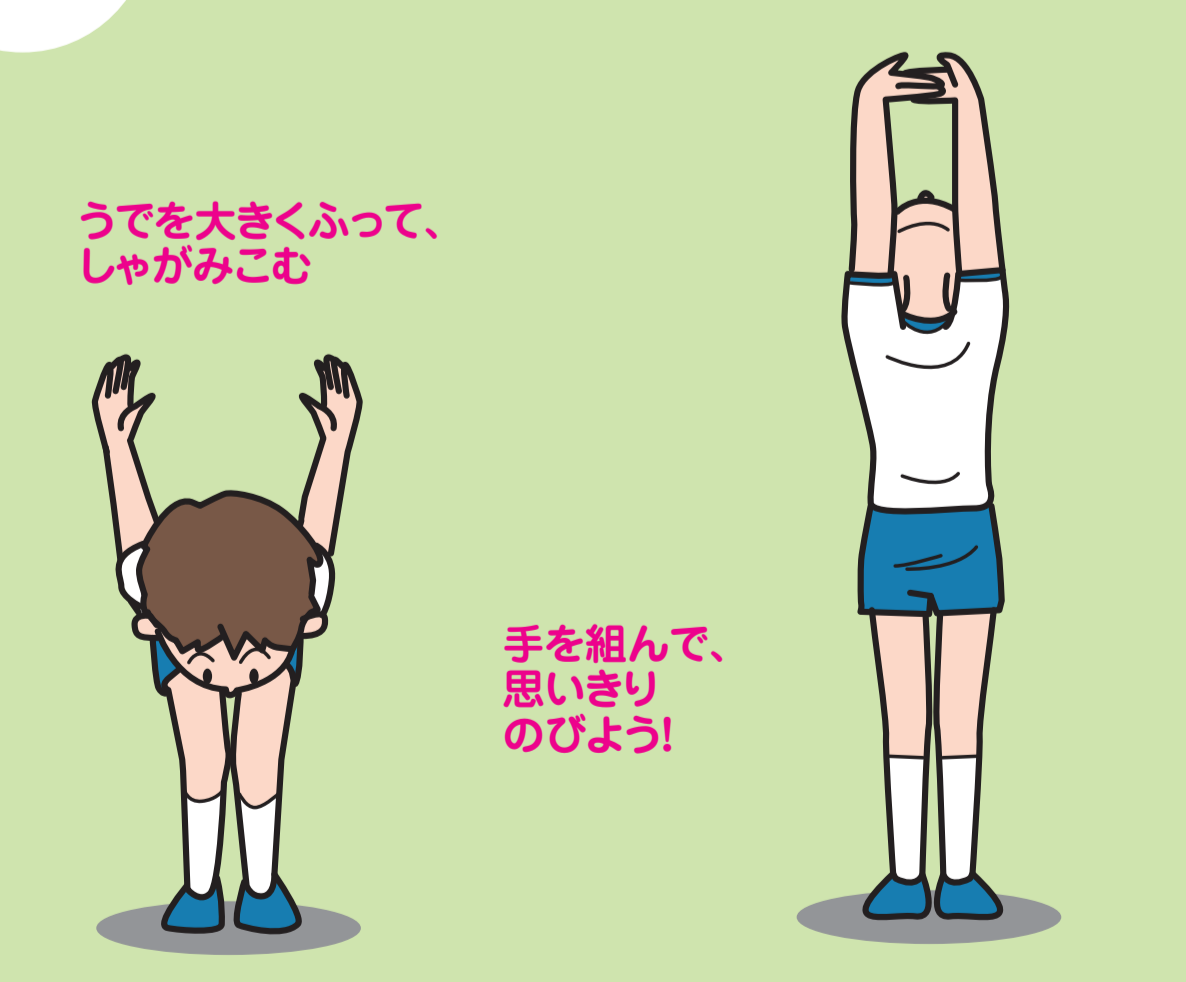
## No.19 ウォーキング



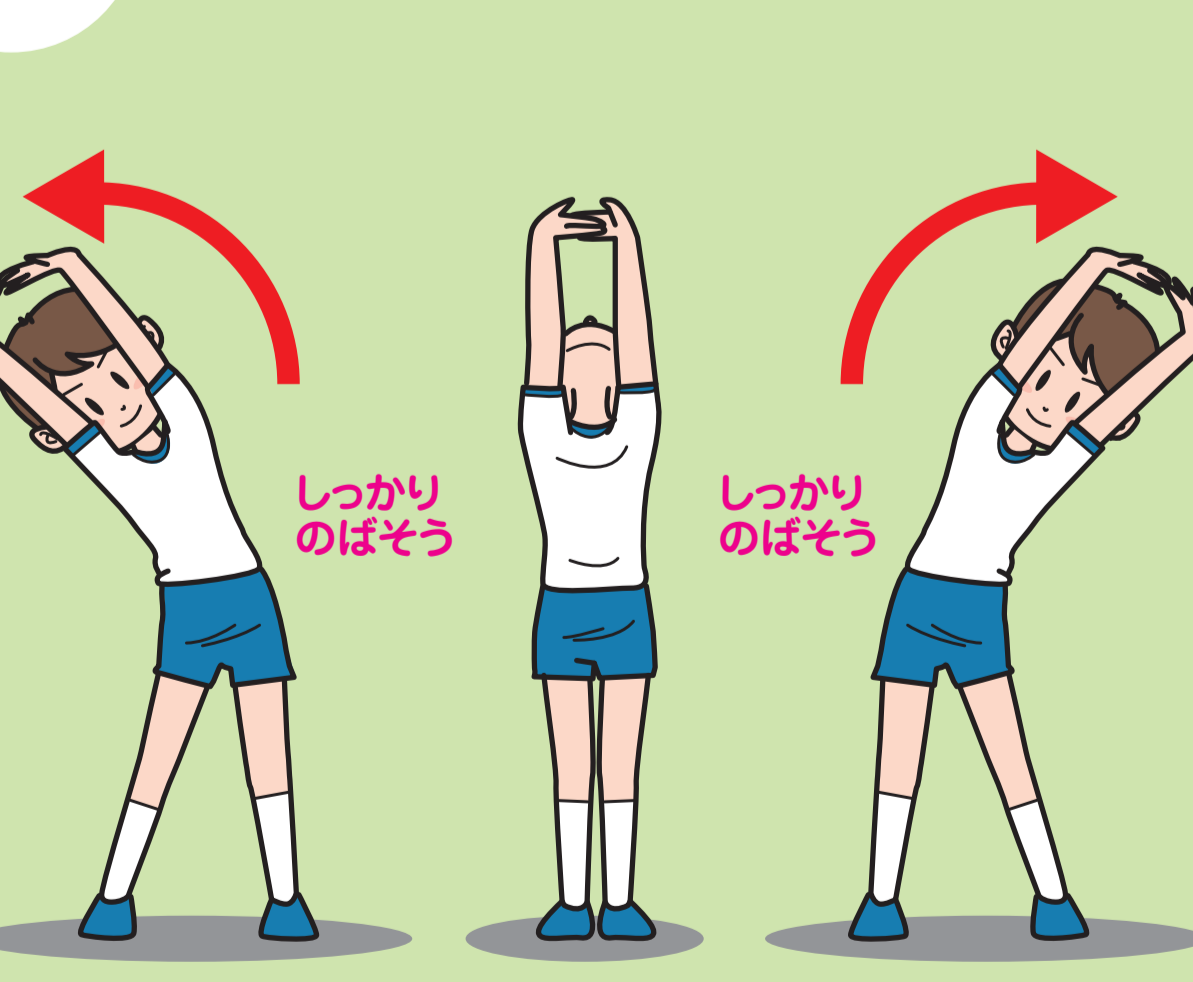
## No.20 斎太郎節の櫓をこぐ動き



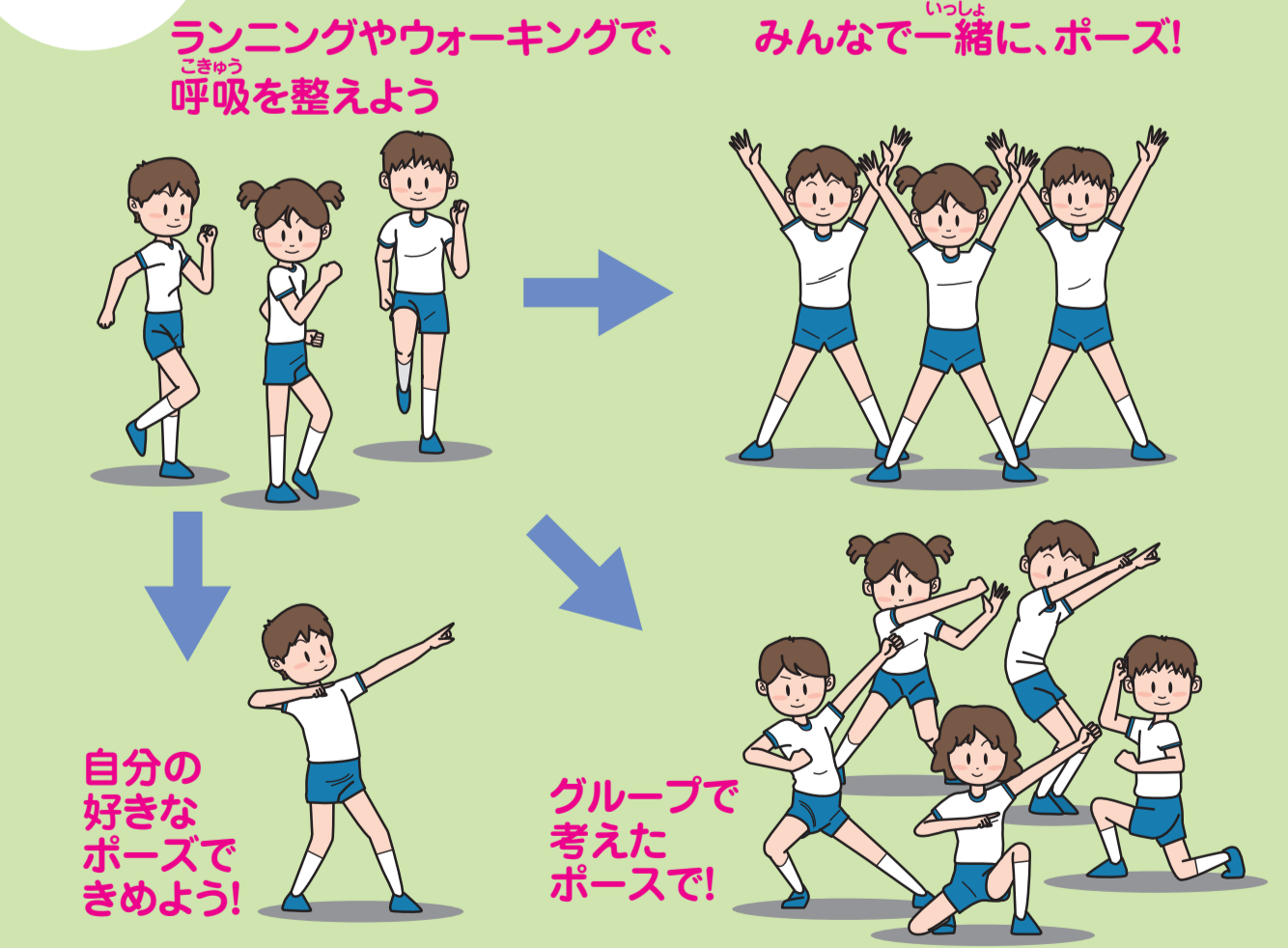
## No.21 ストレッチ(しゃがんで背伸び)



## No.22 ストレッチ(体側を伸ばす)



## No.23 ランニングからポーズ



スポーツや運動に親しみ、健康で活力に満ちた、元気いっぱい、みやぎっ子!

「みやぎっ子!元気アップエクササイズ」は、学校のさまざまな体育活動で行うことで、子どもたちに体を動かすきっかけをつくり、動きを体験させることにより、動きを高めていくことをめざして制作しました。

『みやぎっ子!元気アップエクササイズ』

制作 子どものための体力・運動能力充実合同推進会議  
音楽 作曲 佐々木佳代子 編曲 齋藤めぐむ 協力 ベガルタチアリーダーズ  
映像や音楽は、宮城県教育庁スポーツ健康課のホームページからダウンロードできます。

宮城県教育委員会