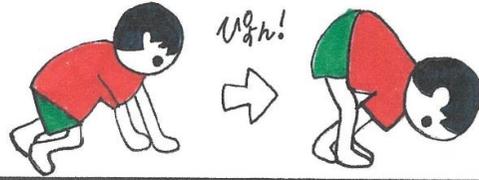


ふじみつうしん 4

本学大学人間健康学部
スポーツ健康学科
田邊セミナル

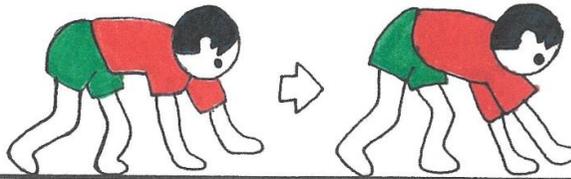
①カエル歩き < 踏む力、支える力 >
足の箱がうまくとれるようになるよ!

前に両手を置く 両足を手の位置に

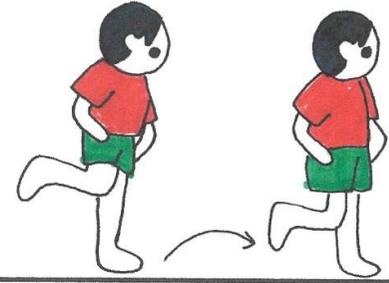


②ライオン歩き、走り < オビイキを高める >
手足を同時に動かして、自分の体をイキージしながら体を動かそう!

お尻は"こ"で"右、左、右、左"と歩くよ



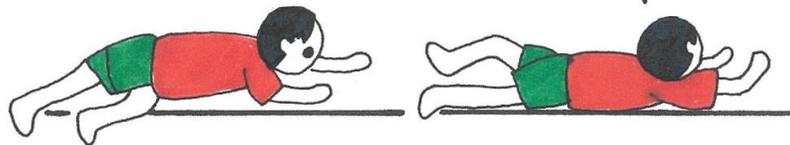
③フライング歩き < バランス力、目覚め力 >



片足で"けんけん"

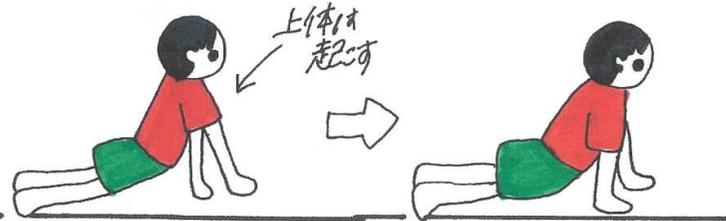
④クマ歩き < 踏む力 > 自分の体を引き上げる力
鉄棒の逆上がりかど"できるようになる!"

床にうつぶせになると
腕と足を使って前に進ませよ



⑤おどろしけん歩き < 支える力 > 腕で体を支える力、肩を前に出す
鉄棒のツリバネ、宙ひ箱
前転ができるようになるよ!

足をのけわおどろしけん"で"た"た"で"
前に進ませよ



【資料提供】
富士見町地域スポーツクラブ