

ちゃんと順序良く練習すると、1時間くらいで、1歩2歩は、できるようになります。

竹馬にのれるようになるためのれんしゅうのしかたです。

今日からあなたも竹馬名人

名人になるための4つのあいことば（ポイント）

1 背筋はピン！

2 膝もピン！

3 つま先立ちで前を見て！

4 手は脇の下！



れんしゅうのしかた

- ① 前にたおれかかる。（竹馬をもちません）
- ② つま先歩き。（ひざをのばしたままで）
- ③ ひも歩き（ひもをつかって手と足をいっしょにうごかします。ひざはのばしたままで）
- ④ 竹馬にかたあし（右足・左足）をのせて前におりる。
（つま先立ち、ひざを伸ばすこと、背筋を伸ばし、ももと体をピタッと竹馬に付けることを忘れずに）
（なれたら、すぐにおりず、ねばっておりる。）
- ⑤ 竹馬にりょう足をのせて前におりる。
（太ももが竹馬にさわるくらいのよいしせい。）
（つま先立ち、ひざを伸ばすこと、背筋を伸ばし、ももと体をピタッと竹馬に付けることを忘れずに）
（なれたら、すぐにおりず、ねばっておりる。）
- ⑥ 竹馬にりょう足を乗せ、一歩二歩ふみだし前におりる。
（太ももが竹馬にさわるくらいのよいしせい。）
（つま先立ち、ひざを伸ばすこと、背筋を伸ばし、ももと体をピタッと竹馬に付けることを忘れずに）
（なれたら、すぐにおりず、ねばっておりる。）
- ⑦ 4つのあいことば（ポイント）をいつでもいしきして、ふみだす歩数をめあてにして、チャレンジする。（2歩・3歩・4歩・5歩）



Q&A

竹馬が回ってしまう場合：つま先立ち忘れずに。
つま先が、ぼうにくっついているか。
竹馬と足がずれる場合：
手でかるく足を持ち上げるいしきで。

のれるようになったら、いろいろなわざやいろいろなあそびを**はつめい**しよう。

めあての例

- ① 竹馬に乗って10秒間。(〇〇秒間)
- ② 竹馬に乗って5m、10m、……。 (〇〇まで)
- ③ おおまたで歩いてみる。(こまたで歩いてみる。)
- ④ たおしたペットボトルを、またぐ。

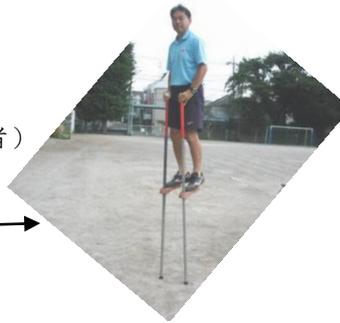
既に竹馬に乗れる子には、

◇ コースのバリエーション (初級者・中級者)

- ・ 〇〇までいけるかな
- ・ 校庭1周
- ・ ペットボトル (ラインを引いて) を使ってジグザグコース
- ・ スラローム
- ・ 〇〇分間、おりないで乗り続ける。

◇ 技のバリエーション (中級者・上級者)

- ・ 高くする ←
- ・ その場足踏み
- ・ 8の字
- ・ ジャンプ
- ・ 片足ジャンプ ←
- ・ コンパス (片足を固定して、外足だけで1回転)
- ・ 後ろ歩き
- ・ 長縄跳び ←
- ・ 50m走 (〇〇m走)
- ・ 竹馬じゃんけん
- ・ 段違いでできるかな (左右の高さをかえて)
- ・ ダンスステップ
- ・ 障害物 (たおしたペットボトルなど) をまたぐ
- ・ けんけんば
- ・ 細いコース



意外と簡単です



これができたらすごいです

※ 練習用ひもの作り方

つま先で踏んで、肘を曲げて握れる長さにします。
(素材はなんでも大丈夫です。足と手を同時に動かすためのスモールステップです。)



③ひも

