

リズムにあわせて!

ジャンプ JUMP

ジャンプ JUMP★

にいがたし じどう
新潟市児童センター



- ① 2人1組を作り、
1人は足を伸ばして座り、手を後ろ
について足を開く。
もう1人は開いた足の間あし ひらに立つ。



- ② 「せーの」で、
・座っている人：足を閉じる
・立っている人：ジャンプをしながら
座っている人の足をまたいで着地
する。

- ③ 次のジャンプの時は逆の動きを
行い、最初の状態に戻る。
これを繰り返します。

あし ふ
足を踏まないように、呼吸こきゅうを合わせてジャンプしよう!

～ やってみよう ～

★ 30秒びょう なんかいで何回ジャンプできるかな?

★ 歌うたに合わせてみよう!

(例えば、「もしもしかめよ」「あんたがたどこさ」「ちゅーりっぷ」など)