

🎵「さくらんぼリズム」🐘

「さくらんぼリズム」と呼ばれるリズム運動を、ホールで行っています。
 「さくらんぼリズム」は五感を動かしながら、生物の進化を表現する運動です。
 子どもの発達に欠かせない、体幹、骨と筋肉、神経系を育む動きが入っています
 リズム音楽に合わせて聴覚も育て、楽しく、健やかな身体と心の土台を作ります。

①金魚
 脱力して背骨を整える



②どんぐり(寝返り)
 下半身の力を養う



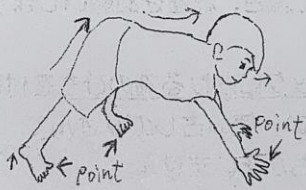
③両生類のはいはい(ずりばい)
 足指の力がつく



④こうま(四つ這い)
 足首、首、肩、背中を支える



⑤うま(高ばい)
 腕、大腿筋、背筋、内股を鍛える



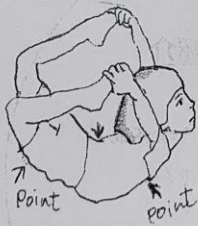
⑥アヒル
 股関節や足首を柔らかくする



⑦とんぼ
 身体を中心軸(体幹)を育てる



⑧かめI
 全身の柔軟性を高める



⑨ブリッジ
 全身の柔軟性を高める



⑩かめII
 全身の柔軟性を高める



⑪ギャロップ
 俊敏性とバランス感覚を育む



足の親指は、「突き出た大脳」
 足には、脳につながる神経がたくさんあります。どの動きも、足の親指を床にしっかりと着け、使うことを意識して、神経が行きわたるようにします。

(参考：月刊クンヨン10月号)