

芦屋高校体育科 (新版)

県立芦屋高校体育科

NO	運動部位	運動のやり方	運動の図解	運動のやり方	方法説明	呼数
1	下肢		 左 1  右 2		その場かけ足 左足を踏み右もも上げ から、 * 膝を高く上げる 背筋を伸ばす	8×2 16 呼間
2	下肢	下  閉	 1~8		閉脚でその場跳び * 出来るだけ高く跳ぶ・腕は下	8×1 8呼間
3	上下肢	70%  閉	 1・5 2・6 3・7 4・8		腕の内外旋 脚の半屈伸 * 腕は外旋から1回 旋の繰り返し * 2468の動作は持ち	8×2 16 呼間
4	胸	70%  閉	 1・2 3・4 5・6 7・8		胸後屈・胸前屈 * 1と同時に足を横へ1歩出す	8×2 16 呼間
5	体側	下  閉	 1・2 3・4 5・6 7・8		体を2回側屈し、両腕を回旋する * 側屈する方の手は腰	8×2 16 呼間
6	前後屈	上  閉	 1・2 3・4 5・6 7・8		体前屈後屈 * 腕は下から上へあげる	8×2 16 呼間
7	体回旋	下  閉	 1 2 3 4 5 6 7 8		体前倒腕左右振動及び体の回旋 * 左から始め2回目は逆になる	8×2 16 呼間
8	背	下  閉	 1 2 3 4 5 6 7 8		体前倒腕前後振り * 1回目と2回目の終わる姿勢が違うので注意する	8×2 16 呼間
9	下肢	下  閉	 1・5 2・6 3・7 4・8		開閉脚跳び * 手を上でとじない 音を出さない	8×2 16 呼間
10	上下肢	70%  閉	 1・5 2・6 3・7 4・8		腕横上挙・片脚前挙 * 腕は斜め上まで挙げ、支持足はつま先立ち	8×2 16 呼間
11	上下肢	下  閉	 1・5 2・6 3・7 4・8		腕上肩・横挙・脚半屈膝 * 腕が上の時、両脚はつま先立ち	8×2 16 呼間
12	呼吸	 閉	 1 2 3 4 5 6 7 8			8×2 16 呼間

(注) ミミのみ8呼間

(注) 図は皆から見て鏡図になっています。