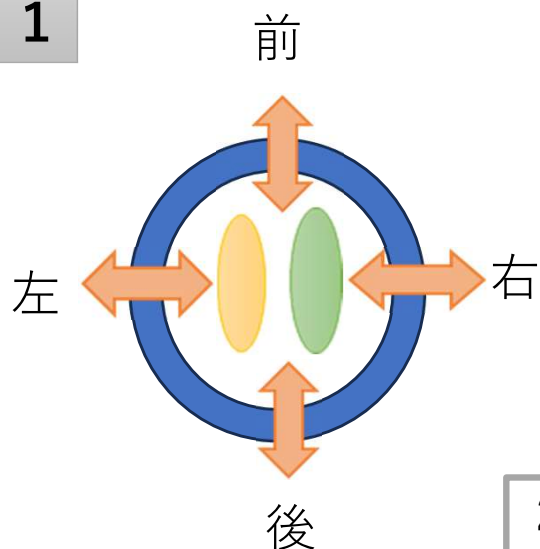


ケンステップの活動例 横浜市南区 北永田楽歩組(がっぽぐみ)

1

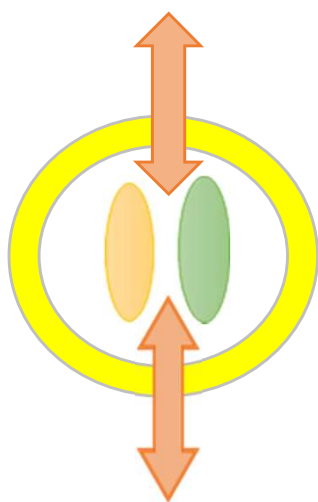


一人1個 4方向のステップ

【声かけ】 前 もどるー右 もどるー後ろ もどる
ー左 もどるー前 もどるー右 もどる
〈ランダムに楽しく〉 前ー左ー左ー右ー後ろ

応用 方角 東ー西ー南ー北
県名 千葉ー北海道ー大阪ー沖縄
時計 1 2 時ー 3 時ー 6 時ー 9 時

2



2方向のステップ (カウント+動作+歌+言葉)

【声かけ】 右足から前、後ろに足を踏みだします
前もどるー後ろもどるー前もどるー後ろもどる
1 2 3 4ー 5 6 7 8ー 9 10 11 12ー 13 14 15 16

※ 8 カウントまたは 1 6 カウントで、何回か練習して動きを合わせ、応用に進む。

応用 ① 1 6 カウント

- ・ 3 の倍数で手をたたく + 5 の倍数でバンザイ
- ・ 『うさぎとかめ』『どんぐりころころ』を歌う

② 8 カウント

「春の花は何だろな?」 『赤いものは何だろな?』 一人ずつ答え、 全員で復唱する

3

円 1輪2歩 カウントは4/8

応用

- ① カウントや歌に合わせてステップ
- ② 入った輪の色を見て、その色の果物野菜などを言う
- ③ 指示された回数手をたたく
例 赤2回 黄色3回・・・決めて掲示しておく
- ④ フルーツバスケットのように、同じ色どうしで入れ替わる



注意

左右の足で、運動量が片やらないようにする。

①始めに右足からステップを行う②左足からステップを行う

4



1 輪 2 歩 カウント数は、必要に応じて

応用・1・2の後に、輪の色の物言う

・色に指示された数を手をたたく

・偶数・奇数・倍数で手をたたく(たたかない)

5

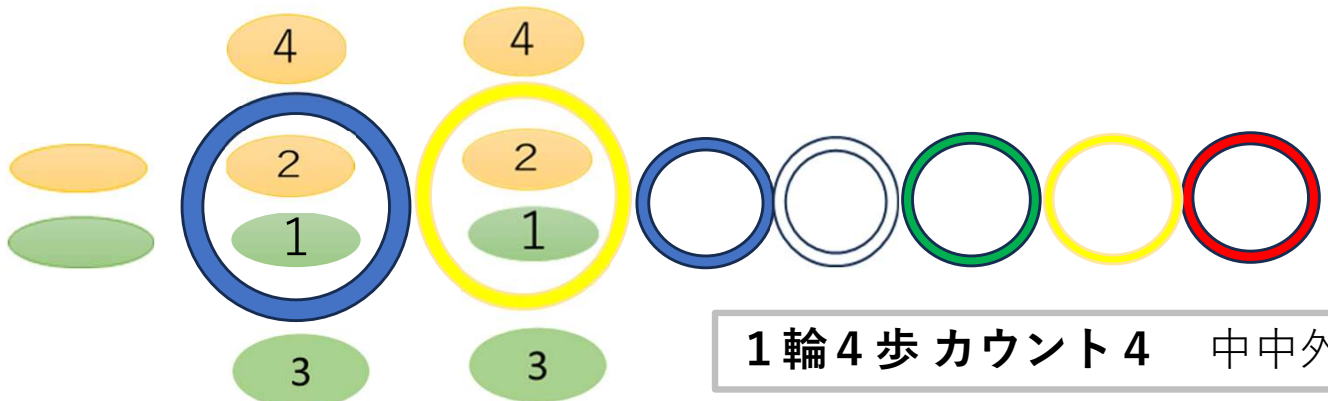


1 輪 3 歩 カウント 6

応用・2で手をたたく

・5で外側に踏み出す

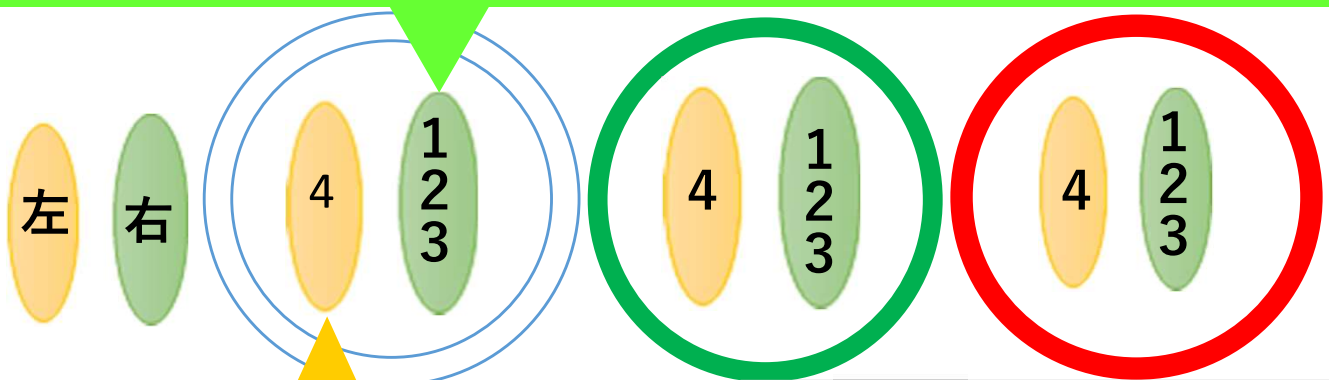
6



1 輪 4 歩 カウント 4 中中外外

7

①右足を踏み出し 両手を脚にあてる 1太もも 2太ももの裏側 3腰の上



4で左足をそろえてバンザイ

直線  **カニさん歩き 脚の筋トレ**

横歩きをしながら、腰を下げ

スクワットの動きをする

※必ず、左足からのステップも行う