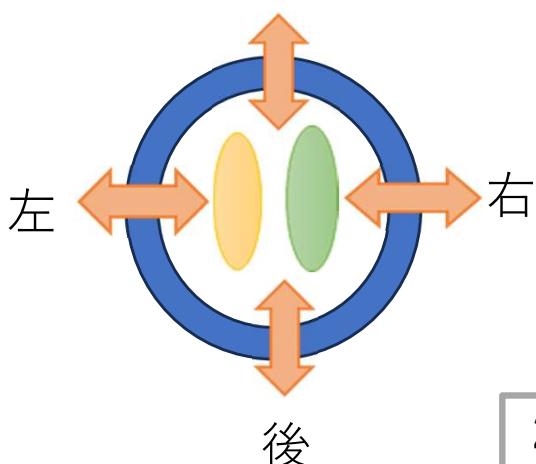


ケンステップの活動例 横浜市南区 北永田楽歩組(がっぽぐみ)

1

前

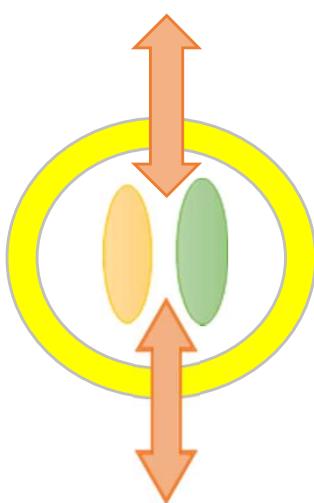


一人1個 4方向のステップ

【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 – 5 6 7 8 – 9 10 11 12 – 13 14 15 16

※8カウントまたは16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 ①16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

②8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

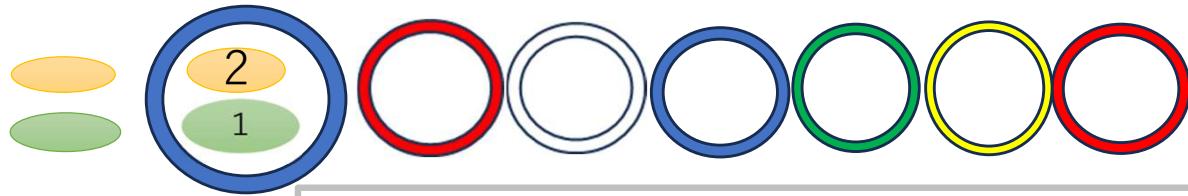
応用

- 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、運動量が片よらないようにする。
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、輪の色の物を言う
・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)

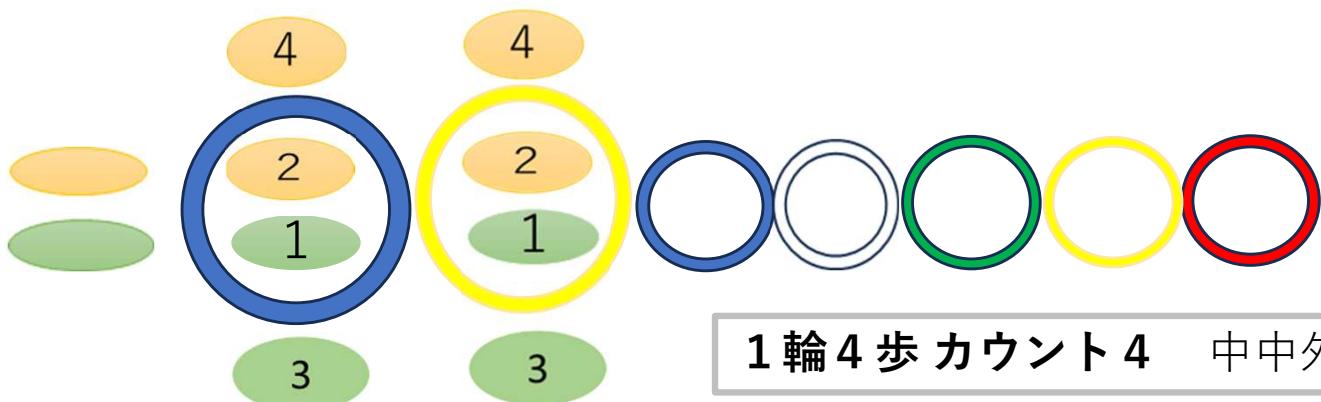
5



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

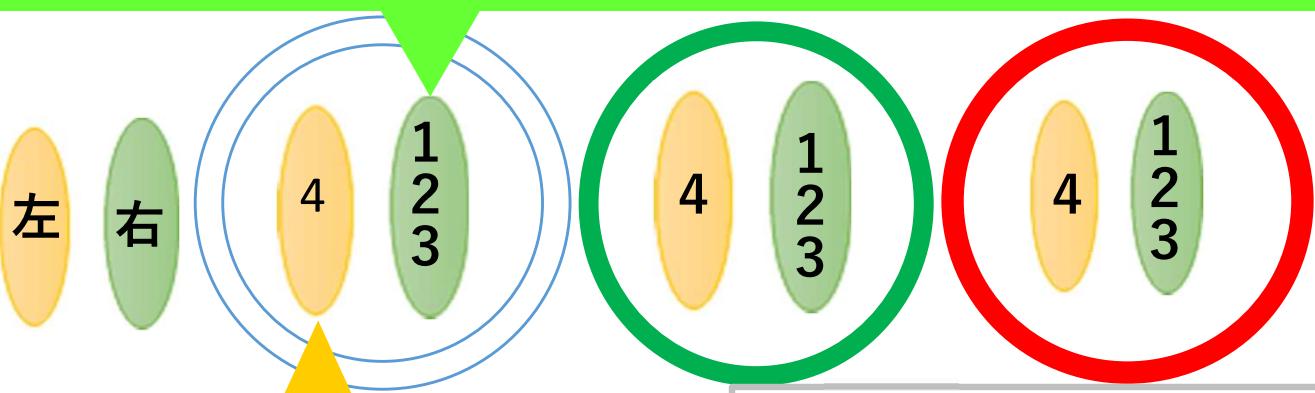
6



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