

「ワンミニッツ・エクササイズ」資料

鳥取県教育委員会

「ワンミニッツ・エクササイズ」は、小学生向け柔軟性の向上エクササイズです。いつでも、どこでも、簡単にエクササイズに取り組んでもらえるよう音楽をつけていませんので、広い場所、CD等準備をしていただく必要はありません。以下の説明を参考に、「1（ワン）、2（ツー）、3（スリー）、4（フォー）」「ロー（low）、ロー、ロー、ロー」等、声をかけあいながら「いつでも」「どこでも」「簡単」にエクササイズに取り組んでください。

【ポイント】○体全体を大きく動かしましょう。 ○伸ばす部分をしっかりと意識しましょう。

◎対象の子どもたちがスキップできるようなテンポから始めてください。

運動	動きのシンボルとしての掛け声（カウント）	運動の内容
1 骨盤を動かす 24呼間	① 1(ワン) 2(ツー) 3(スリー) 4(フォー) [4呼間]	両脚を揃え、その場でジャンプを4回する。
	② low(ロー) low low low [4呼間]	両脚でジャンプしながら、両腕は体前下方で右、左、右、左に、腰から下はその反対方向に動かす。
	③ high(ハイ) high high high [4呼間]	両脚でジャンプしながら、両腕を頭上で右、左、右、左に、腰から下はその反対方向に動かす。この時、手のひらは開いておく。
	②' low(ロー) low low low [4呼間]	②を行う。
	③' high(ハイ) high high high [4呼間]	③を行う。
	① 1(ワン) 2(ツー) 3(スリー) 4(フォー) [4呼間]	①を行う。
2 股関節を動かす 16呼間	⑤ up(アップ)・up・up・up・ [2呼間×4]	足を踏みかえながら、左右交互に膝を曲げて体前に上げる。その膝を反対の手で軽く叩く。左膝・右手から始める。[2呼間×4]
	⑥ up・up・じゃんけんパー [2呼間×2+4呼間]	⑤の運動を2回行ったら、軽く両脚ジャンプを2回して腕と脚を開いて止まる。
3 脚の筋肉を伸ばす 32呼間	⑦ punch(パンチ)・punch・punch・punch・ [2呼間×4]	⑥で開いた脚のまま、上半身を左側に捻りながら右手でパンチする。この時、反対の肘は曲げて手を握って腰に保ち、向いたほうの膝は曲げる。向きと手を代えながら4回(右手左向き・左手右向き・右手左向き・左手右向き)行う。
	⑧ stretch(ストレッチ)・stretch・ [4呼間×2]	左向きになり(両足先も左)、左の膝を曲げて、右脚全体(アキレス腱から膝までの後ろの筋肉、膝から股関節までの前の筋肉)を弾ませないで、8呼間ゆっくり伸ばす。その時、手は曲げた脚の膝に置く。[8呼間]
	⑦' punch(パンチ)・punch・punch・punch・ [2呼間×4]	上半身を右側に捻りながら⑦と同様のエクササイズを行う。
	⑧' stretch(ストレッチ)・stretch [4呼間×2]	右向きになり(両足先も右)、⑧と同様のエクササイズを行う。
4 前屈を試す 24呼間	⑨ challenge time(チャレンジ タイム) [4呼間]	・challenge(チャレンジ)・・・後ろに伸ばした脚を前の脚に引き寄せる。(2呼間) ・time(タイム)・・・腕を体前で交差させ頭上まで大きく回しながら体を引き上げるようにして正面を向いて立ち上がる。(2呼間)
	⑩ massage(マッサージ) [4呼間]	太ももあたりから足首の方へ手でマッサージをするように触りながら膝を曲げる。
	⑪ touch(タッチ) 2(ツー) 3(スリー) 4(フォー) [4呼間]	しゃがんだまま両手を床に付け(touch)、おなかを両脚にしっかりとつける。
	⑫ try(トライ) try try try [4呼間]	両手を床に付けたまま、おなかと両脚がなるべく離れないように両脚全体(特に脚の後ろの筋肉)が痛くなる手前までゆっくりと膝を伸ばしていく。
	⑬ OK(オーケー) finish(フィニッシュ) [4呼間]	膝を曲げ、腕を体前で交差させ頭上まで大きく回しながら体を起こす。
	⑭ pose(ポーズ!) [4呼間]	自分なりのポーズをする。

【応用】このエクササイズは小学生向けに考案したのですが、以下のように動きを工夫することで中学生、高校生でも楽しく活用していただけます。
 ・動きを繰り返す。 ・音楽に合わせる。 ・生徒自身が課題に応じた動きに変える。
 ・ペア、グループで合わせる。