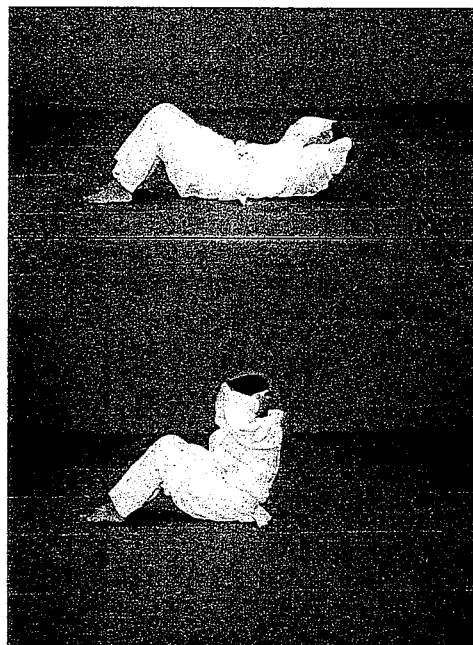


[応用] 1 二人組になって、パートナーに足首を持ってもらって行う。

2 上体を起こしたとき、左右にねじる。

3 負荷を増すために、ダンベルや鉄アレイなどを持って行う。



#### 4、背筋

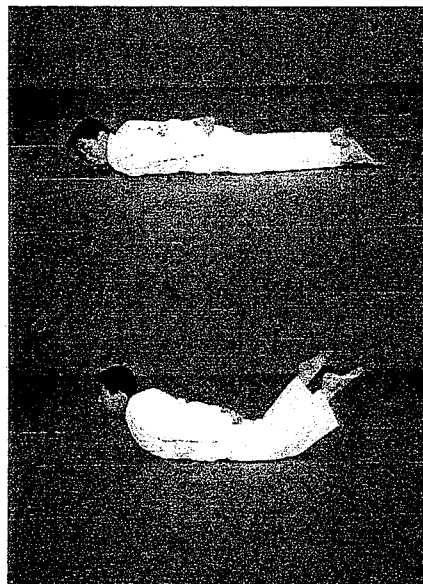
背部の筋力の強化する方法。(背筋・大臀筋)

うつぶせの姿勢から、両手を後ろに組んで体を伸ばし、腹部を中心に体を弓なりにして頭と足を上げる。

[応用] 1 二人組になって、パートナーに足首を持ってもらって行う。

2 手を頭の後ろで組んで行う。

3 上体を反らしたとき、左右にねじる。



#### 5、片足ケンケン

脚力の強化や片脚でのバランスをとる方法。(太腿四頭筋)

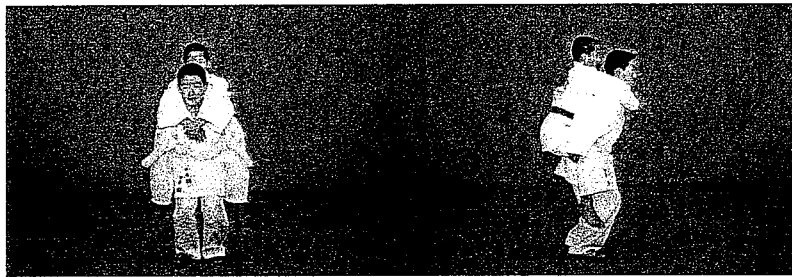
片脚で、できるだけ高く、遠くにとぶように行う。



- [応用] 1 二人組になって、パートナーに背後から足首を持ってもらい、残りの脚で片足立ちの姿勢から前にホップする。  
2 前後左右に移動しながら行う。

## 6、おんぶ

脚部の筋力の強化する方法（下腿三頭筋・大腿四頭筋）  
相手をおんぶして、屈伸または道場を周回（往復）する。



- [応用] 二人組になって、パートナーを肩車して行う。（腰を痛めないように、姿勢を正しくして行うこと）

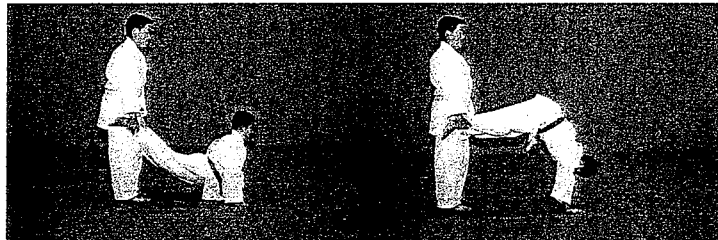
## 7、手押し車

全身、特に肩部・胸部の筋力を強化する方法。（背筋・三角筋・上腕三頭筋）  
腕立ての姿勢から、パートナーに両足首を持ってもらい、両腕で前進（後進）する。

良い例



悪い例 1



悪い例 2

## 5 ゲーム的運動

### 1、ケンケン相撲

片足ケンケンから、手を使って相手を投げたり押し倒す。

片足ケンケンから、手を使わないで自分の身体や相手の揮ってくる力を利用して相手を倒す。

### 2、帯をつかんでから行う相撲

最初からお互いの帯をつかんで、それから相手を投げたり倒したりする相撲。(押し出しはなし)

### 3、頭たたき

受が仰向けで取が足の方にいて、受の頭をたたきにいく。受は脚を使ってたたかれないように体さばきで逃げる。

### 4、二人組で相対して座り、合図で相手の後ろにつく。

### 5、競争ゲーム

複数のグループをつくり、行きが歩復(手のひらと腹と脚の内側を畳みにつけてすすむ) 帰りが両足ジャンプ(立ち幅跳びの要領)で往復して交替。

複数のグループをつくり、前転2回した後ダッシュで往復してチーム全員の股の間をくぐって交替。

以上の運動の回数や負荷は、指導する対象者の年齢や体力に応じて調整し、決して無理をさせないようにする事が望ましい。

