



## 音楽に合わせて楽しく『リズムジャンプ』

## (1) ねらい

音楽のリズムに合わせて様々なジャンプ運動を行います。  
楽しみながら『体』と『脳』を鍛えます！



## (2) 対象 (○の下の数字は対象学年)

幼	小	中	高	般
○	○	○	○	○

## (3) 支援メニュー提供者

一般社団法人日本スポーツリズムトレーニング協会公認 **STAR** 滋賀

## (4) 形態

出前指導

## (5) 関連教科等 \* ( ) 内は関連性の強い単元

音楽科・体育科・道徳科、特別活動・PTA  
親子活動など

## (6) 土曜授業

可

## (7) 支援メニュー内容

音楽のリズムに合わせてラインをジャンプで進みます。

パージャンプ。グージャンプ。クロスジャンプやケンケンなど多彩なステップから、手拍子やスピードアップにチャレンジ♪

『動きや指示を見る・聞く・覚える・やってみる。』育みたい運動能力と『順番を待つ・並ぶ。』など社会性が高まります。

カラダや気持ちをコントロールすることで運動能力・認知能力の向上、ケガの予防にもつながります。

## (8) 支援メニュー関連ホームページ

<https://star-shiga.com>

## (9) 費用

謝金	※要
旅費	不要

## (10) その他

指導実績や問合せなど詳しくは、STAR 滋賀ホームページをご覧ください。

## 申し込み

この支援メニューは、メニュー提供者のホームページまたは電話・FAX 等により直接申し込んでもください。