

## ②ケンステップ

・幼児からスポーツ選手までリズム感の養成に役立ちます。

・全身運動において、筋の緊張と弛緩のなめらかな繰り返しの行えるように配置されたリングをジャンプしていく運動です。

・地面、又は床に描かれたリングの中に片足、又は両足を入れて跳び続けるもので、リングの配置によって環境・自在のリズムを作り出すことを狙っています。

### 36の基本的な動き



#### はしる

はしる、かける、  
おいかける、  
にげるーとまる

### 36の基本的な動き



#### はねる

はねる、  
スキップする、  
ホップする、  
ギャロップする、  
2ステップする

<b>時期</b>	通年	<b>所要時間</b>	約30～60分	<b>活動場所</b>	屋外・屋内
<b>対象</b>	2歳以上	<b>人数</b>	グループ対抗または個人対抗		
<b>準備物</b>	<b>自然の家で貸し出す物</b>		<b>団体・個人で準備する物</b>		
	□ケンステップセット		□動きやすい服装		
<b>活動の手順</b>	<b>事前指導</b>	1 用具等の準備 ・運動できる服装及び水分 2 引率者の役割分担・・・グループに付いて補助又はケンステップに付いて補助			
	<b>活動の実際</b>	1 基本的な活動の楽しみ方 ○ねらいの確認 ○活動方法 ①片足でバランスを取ったり、競争したりする活動です ②昔ながらのケンケンパをいろいろなパターンで取り組みます。 2 活動開始 ○準備運動 ①片足で立ってみよう。 →何にもつかまらず片足を上げて立ってみよう。しばらくバランスがとれたら足を替える。 ②片足で跳んでみよう。 →片足を上げたままその場でジャンプする。 ③前に進んでみよう。 →片足を上げたまま前に進む。年齢によってケンステップの幅を変える。 ○競争 ①どっちが早いかな？（片道・往復） →ゴール地点、折り返し地点を決めてケンケンでどちらが早くゴールできるか競う ②かけ声で足を替える。 →右足ケンケンで進む。→「反対」の合図でケンケンの足と進む方向を変える。 ○ケンケンパ ①ケンケンパでスタートからゴールまで進む。 ②ケンとパをバラバラにしているいろいろなパターンでゴールまで進む。			
	<b>事後</b>	1 用具の返却			
<b>備考</b>					