

基本ポイントチェック

ラインを使っていますか？

公式のものではなく、自作のラインでも構いません。厚みがあることで「跳び越える意欲」と「失敗した感覚」が得られます。カラーテープを床に貼っただけではなかなか上達が見られません。

曲はビートの強いものを使っていますか？

「ビート」こそリズムジャンプの肝といっても過言ではありません。「ビート」が脳に様々な影響を与え、活動を助けます。

合図でスタートさせていますか？

子供は楽しくなると合図が守れなくなることも。ついつい見逃しがちですが、「楽しさの中にもルールを」という姿勢は大切です。合図を守ることでリズムが取りやすくなるという効果もあります。

待つ態度も大切！

「きちんと並んで静かに待つ」というよりも、「お友達の動きを観察する」、「できなかった動きを練習する」といった行動を促しましょう。

基本のジャンプは
こちらから！

迷ったらお気軽に協会にお問合せ下さい！

STAR JAPAN（一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会）
Head Office 岡山県津山市京町80　0868-32-8255
East Japan Branch 神奈川県横須賀市三春町2-1-1第2三芳ビル3F
HP : www.srt.or.jp　Mail : info@srt.or.jp

STAR KOREA www.facebook.com/srtkorea
STAR CANADA www.facebook.com/star.rhythm.canada
STAR TAIWAN www.facebook.com/sports.rhythm.training.taiwan



Rhythm Jump

保育園・幼稚園 実施ガイド

STAR
Sports Training Association of Rhythm

リズムジャンプをつかって脳と育てよう！





我々の行動は、ほとんど脳が決めています。
記憶、思いやり、我慢、運動・・・。
思ったこと、教えられたことが正しくできないのは、サボっているからではありません。
「脳が正しく機能していないから」と考えた方が良さそうです。
リズムジャンプは脳を育てる運動遊びです。
「ラインを踏まない」、「音に合わせる」、「合図でスタートする」という3つのルールを守りながら、様々に体を動かします。「リズム」と「ジャンプ」の効果で「楽しさ」を感じながら、脳を育てることができます。



出来栄えよりも、ルールを守って楽しく



保育者として「色々な技ができるようになって欲しい」と考えるのは当然のこと。
しかし、リズムジャンプでは難しい技ができるようになること以上に、「3つのルールを守ること」、「楽しく活動すること」が大切です。
では、すぐに出来てしまう子にはどのように指導すればよいでしょう。以下の3点を参考にしてみてください。

3つのルール

①膝を抱える、高く跳ぶ等、ジャンプの質を向上させる。
②手の動きを加えて複雑にする。
③新しい動き、動きの組合せを考えさせる。



短時間でよいので、継続を大切に

リズムジャンプは脳を育てる運動遊びです。
残念ながら、継続的な携帯型ゲーム機やスマホの使用は、前頭前野の血流を減少させることが報告されています。前頭前野の血流が減少すると、感情のコントロールが難しくなる、判断力が低下する等の問題が起きやすくなります。
リズムジャンプは脳をフル活動させます。
継続的に行うことで、脳を使うことが癖になります。
おすすめは朝の時間。
1回の実施は10～15分で十分です。
毎日できなくても結構です。
とにかく継続して取り組みましょう。



日頃の成果をダンスにして発表



ダンスを上手に踊るためにはいくつかの条件があります。

ダンスをうまく踊るための条件

①音のリズムと自分の動きを合わせることができる。
②「振り」を覚えることができる。
③隊形移動や立ち位置を覚えることができる。
④曲や歌詞のイメージを理解し、表現することができる。



①～④を実践し、素晴らしいダンスを踊るには、脳の成長が不可欠です。
つまり、ダンスのためにリズムジャンプがあるのではなく、リズムジャンプにより脳が育つことの成果の1つとして、ダンスがあるのです。
かっこよく、かわいく踊る子供たちは、多くの人から褒められ、さらに自己肯定感を高めます。
大きな自信を持って小学校に進んでいくことでしょう。