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
Sports Training Association of Rhythm

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