

# 体操音楽集 第2集 解説図

# Gymnastics Music Collection Best of Fit Exercise Vol.2

## 組体操作品

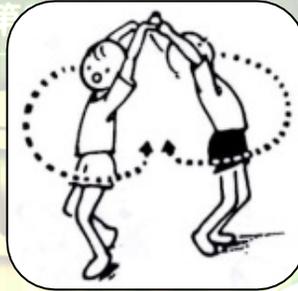


### ⑬組体操(2人組)

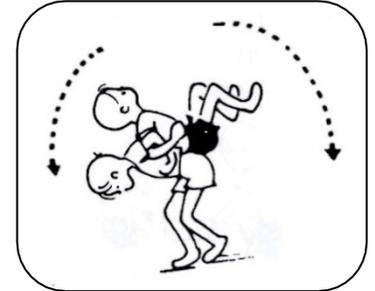
①二人向き合って立ち、足(両足、または片足の同じ方)を重ね、二人一緒に前後に歩く。



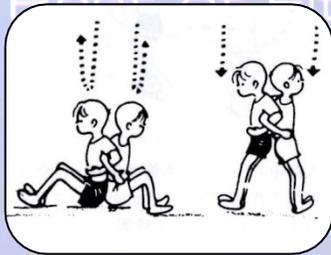
②二人向き合って手を取り合い、その手を左右に振ってから手を取り合ったまま1回まわる。



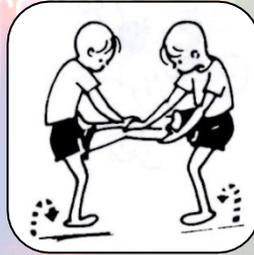
③二人背中合わせに立ち、腕を組み合い交互に前屈して背負い合う。これを交代で2回繰り返す。



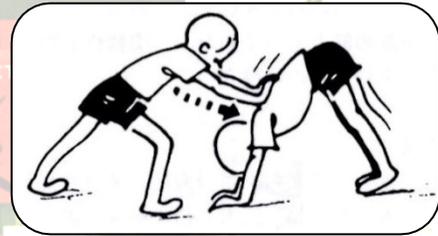
④二人背中を合わせて立ち、背中を合わせたままゆっくり座ったり立ったりする。最初は腕を組んでやり、出来るようになったら腕を組まないでやってみる。



⑤お互いに相手の片足を持ち、他の手を相手の足の膝に当て、あげた足を伸ばしてピョンピョン跳ぶ。16呼吸間跳んだら足を変えて行う。



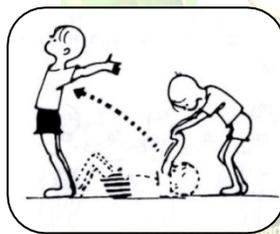
⑥一人が逆V字をつくり他の一人がその背中を押す。16呼吸間たったら交代して行う。



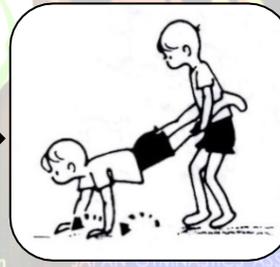
⑦一人が逆V字をつくり他の一人がこれをもぐってから手をついて跳び越す(馬跳び)。これを4回繰り返したら交代する。



⑧一人は仰臥し膝を曲げて腕をあげる。他の一人はその手を握って引き起こす。2回行ったら交代して行う。



⑨手押し車で調子よく前へ8歩、後ろへ8歩移動する。一往復したら交代する。



⑩二人前後に並び、後ろの者は前の者の体側(腰)を保持し1、2、3、と調子をつけて前の者は高く跳びあがり、後ろの者は保持して上に差し上げてやる。

