

boks

build our kids' success

BURSTS

元気な子ども = 元気な脳

BOKS BURSTは子どもが、学校生活を活発に過ごせるよう作られたものです。BOKS BURSTは狭い空間でもできるように構成されています。教室で、教師として子どもがいればできるプログラムになっています。毎日、毎週、毎回、違うBurstにチャレンジしてみませんか！



その場でBURST!

場所を選ばず、どこでもできる運動です！

【まずこちらをトライ】

構成

個人、その場でできる

時間

2-3分

学年

幼稚園・保育園-小学生

BURST

次の運動を15-30秒、2回ずつしてみよう：

1. その場でジョギング。
2. ジャンピング・ジャック：ジャンプして足を開き手を頭の上で合わせ、次にジャンプして足を閉じ手を体の脇に戻す。
3. スクアット・ジャンプ：肩幅と同じくらいに足を広げ、両手を上げる。その体勢でスクアットをし、お尻を膝の下まで落とす。膝を外に出し、まっすぐ上にジャンプする。2回目は普通のスクアットをする。この2つの動作を繰り返す。
4. 繰り返す。

【次はこちらにチャレンジ】

構成

個人、その場でできる

時間

2-3分

学年

幼稚園・保育園-小学生

BURST

次の運動を15-30秒、2回ずつしてみよう：

1. ジャンピング・ジャック。
2. ランジ：足を肩幅くらいに開いて立ち、足を前へ1歩踏み出してしゃがみ込み、元の位置に戻る。今度は反対側の足を1歩前へ踏み出してしゃがみ込み、元の位置に戻る。
3. 抱え込みジャンプ：高く跳び上がりながら、速く・強く一気に両膝を深く曲げて、太腿を胸に引きつける。
4. 繰り返す。



壁と椅子でBurst!

ここで紹介する運動は
壁か椅子が必要です！

【壁に沿って】

構成

個人、壁

時間

3分

学年

幼稚園・保育園-小学生

BURST

以下の運動をそれぞれ2回ずつしてみよう：

1. 壁に背中をつけてそのまま膝が90° になるくらいまで下がる。手のひらを上にして膝の上に乗せる。
2. 好きな質問(ポケモンモンスターどれほど知っているか、九九、など)をお互いにしながら、そのままの体勢を1分間保つ。
3. こんどは、立って、膝を片方ずつ30秒間90° 上げる。
4. この動きを繰り返す。

【さあ、壁に！】

構成

個人、壁

時間

3分

学年

幼稚園・保育園-小学生

BURST

教師もしくは子どもがリーダーとなり、以下のことを全員に命令する：

1. 壁に背中と頭をつけてそのまま地面と太ももが平行になるまで下がる。手のひらを上にして膝の上に乗せる。
2. リーダーは、「さあ、言う通りにして…」と言い、「そのまま手を頭に載せて、足を地面から少し上げて、両腕も前に出して、お互いを笑わせる顔を作って」、など好きな動きを取ってもらう。ただし、何をすることも壁に沿って座った体勢は崩さないように。
3. 30-45秒ほどしたら立って10回ジャンピングジャックをして、また新たにリーダーを決めて同じことを繰り返す。



パートナーとBURST!

パートナーと組むか、小さなグループで運動します。
お互いにベストが発揮できるよう応援しながら
やってみよう!

【腕立て伏せチャレンジ】

構成

パートナー、その場

時間

2-3分

学年

幼稚園・保育園-小学生

BURST

1. Aが5回の腕立て伏せをし、パートナーのBはいつでも腕立て伏せができる体勢で待ち構える。
2. こんどは、Bが腕立て伏せをし、パートナーのAがいつでも腕立て伏せができる体勢で待ち構える。
3. こんどはAの回数を4回に減らし、Bは準備態勢に入る。
4. これを繰り返し、毎回1回ずつ回数を減らして、最後1回になるまでお互いに続ける。

【お互いにチャレンジ】

構成

パートナー、その場

時間

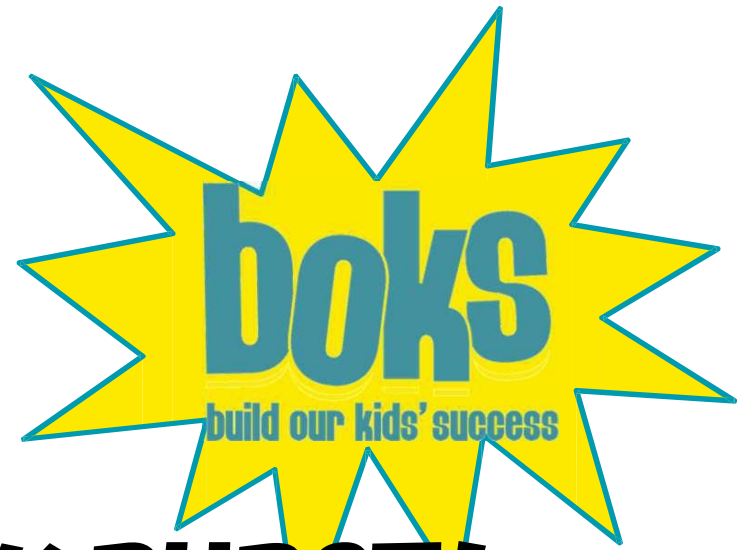
2分

学年

幼稚園・保育園-小学生

BURST

1. ジャンプ、抱え込みジャンプ、スクアット、腕立て伏せ、などから2つの動きを選ぶ。
2. 子どもは一人ずつ選んだ動きを実施する。
3. Aがまず、それぞれの動きを1回ずつおこなう。
4. パートナーのBも同じくそれぞれの動きを1回ずつおこなう。
5. Aは、今度それぞれの動きを2回ずつおこなう。
6. Bも、それぞれの動きを2回ずつおこなう。
7. 回数を重ねるたびに、動きの回数も増やしていく。
8. 2分間続けた結果、ペアが合計何回までできるか試してみましょう！



スペースが必要なBURST!

少し広めの空間が必要です。

【トリプル運動、がんばれ】

構成

個人、広い空間

時間

3-4分

学年

幼稚園・保育園-小学生

BURST

この運動はBURST運動を多少経験した子どもたちに薦めます：

1. 腕立て伏せを5回、腹筋を5回、スクアットを5回。
2. 腕立て伏せを4回、腹筋を4回、スクアットを4回。
3. 腕立て伏せを3回、腹筋を3回、スクアットを3回。
4. 腕立て伏せを2回、腹筋を2回、スクアットを2回。
5. 腕立て伏せを1回、腹筋を1回、スクアットを1回。

【動物園だ！】

構成

個人、広い空間

時間

3-4分

学年

幼稚園・保育園-小学生

BURST

机と椅子を寄せて広い空間をつくる。「今日は動物園に行きます。それぞれの動物にないきりましょう。さあ、想像力を働かせて！」

1. ロバになり、ロバ蹴りをしよう。
2. 猿になり、飛び跳ねてみよう。
3. 象になり、鼻をぶら～ん、ぶら～ん。
4. 蟹になり、蟹歩きをしよう。
5. アザラシになり、アザラシ歩きをしよう。
6. 蛇になり、ニョロニョロ這う。
7. 熊になり、のろのろ歩く。
8. みんなからも動物アイデアがあれば聞かせてください！



チームでBURST!

業間休みなど、少し時間に余裕がある時に
グループで楽しめる内容です。
チームワークや協調性を促す運動です。

【瓶の中の1円玉】

構成

チーム、広い空間

時間

5分

学年

幼稚園・保育園-小学生

BURST

瓶と1円玉(もしくは何か代わりとなる小さなもの)が必要です。

1. スクワット、ジャンプ、腕立て伏せなどから、好きな運動を選ぶ(複数でもOK)。
2. 子どもを、1チーム4-5人に分ける。
3. 声を出しながら、選んだ運動を10回する。それができたら、瓶から小銭を1枚取り出す。
4. 全員で一斉に選んだ運動をスタートして、終わったら各自小銭を取り出す。
5. 決まった時間の中でこの運動を繰り返す。
6. 最後にどのチームが一番お金持ちになったか小銭を数えてみましょう!

【クリップでヘビ?】

構成

チーム、広い空間

時間

5分

学年

幼稚園・保育園-小学生

BURST

多くのペーパークリップが必要です。

1. スクアット、ジャンプ、腕立て伏せなどから、好きな運動を選ぶ(複数でもOK)。
2. 子どもを、1チーム4-5人で分ける。
3. 声を出して、選んだ運動を10回する。それができたらペーパークリップを5個もらう。
4. 全員で一斉に選んだ運動をスタートして、終わったら各自でペーパークリップをもらう。
5. 決まった時間の中でこの運動を繰り返す。
6. 最後にクリップを繋げてヘビを作り、どこのチームのヘビが一番長いか比べてみましょう!