

## 第1章 リズム運動

- 1 リズム運動とその意義
- 2 リズムと動き
- 3 リズム運動の歴史

## 第2章 指導方法

- 1 指導に必要なこと
- 2 指導上の留意事項

## 第3章 リズムを使った身体運動

- 1 拍子とステップ
- 2 いろいろな導入あそび
- 3 リズム体操・ダンス

## 第4章 身体表現活動

- 1 身体表現のねらい
- 2 動きを引き出す練習法

余談のお話1 リズム運動とリトミックの違いが言えるかな？

余談のお話2 リズム運動の重要性を知ろう！