

外で運動できない時、お家の中で取り組みたい運動

<別紙資料>

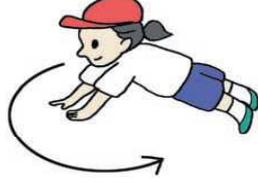
名前 ()

上体おこし



新体力テストでは30秒でした。一人でやる時は、あおむけで両手をおしりの下に入れてゆっくりバタ足でもいいです。

時計回り



足のつま先と両手で体をささえながら回ります。左回り、右回り、どちらにもちょうせんしよう。

カエルの足うち



しゃがんで両手をパーに開いて床についたら、足をけり上げてパチンと足うちをします。両手の先と先の間を見ましょう。

カエルとう立



体の近くに両手をつき、曲げたひじにひざをのせます。両うでで体をささえ、ゆっくりと体を前にたおし、足をうかせてバランスをとります。

V字バランス



あおむけになって体をVの字にします。そのしせいのまま、20まで数えよう。

ゆりかご



体育すわりのしせいから、後ろ、前、後ろ…とまわるところがります。せ中を丸めるのが大切です。

ブリッジ



手は顔の横につき、おなか(こし)を上上げます。体と床の間にクッションなどを重ねてやってもいいです。

ステップ運動



10～20cm位の高さの台(階段でもいいですね)を歩くぐらいの速さで上り下りします。水の入ったペットボトルを持って行ってもいいですね。(10分以上がんばろう!)

体幹トレーニング



フロントブリッジ

ひじから先とつま先で体をささえ、体を持ち上げます。このしせいで20秒キープ!



バックブリッジ

頭、ひじから先、足のうらで体をささえ、体を持ち上げます。(あおむけでひざを曲げ、おしりとせ中をうかせたいしせいです。)このしせいで30秒キープ!



サイドブリッジ

ひじから先、足の側面(そくめん)で体をささえ、体を持ち上げます。ひざは床につけません。両方の向きでそれぞれ20秒キープ!

上げた手と足はびんとおぼす!



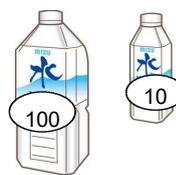
ダイアゴナル

左手、右ひざ、右足のつま先で体をささえ、体を持ち上げます。終わったら、右手、左ひざ、左足のつま先で体をささえ、同じしせいをとります。それぞれ30秒キープ!

ペットボトルを使って

新聞紙ボールでまと当て

新聞紙でボールを作って、ペットボトルのまとに投げます。



まわりの安全に注意して行いましょう。



ボウリング

やわらかくて軽いボールで行いましょう。



ペットボトルをさかまに立てとたおれすいです。



ペットボトルや新聞紙だけでなく、タオルや風船、レジぶくろなどを使っても、楽しい運動ができます。いろいろな運動を工夫してみましよう。

※ 人が少ない公園などに、お家の人行ったときは、走ったり、跳んだり、キャッチボールをしたりしましょう。