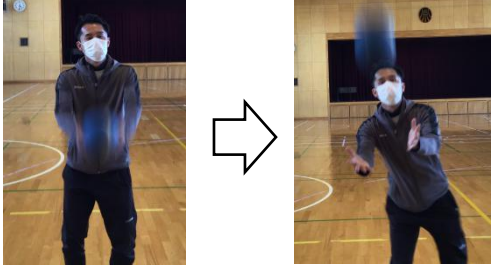
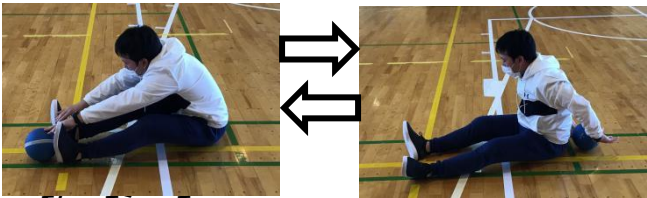


いえ うんどう
家でできる運動にチャレンジ
げん き からだ か
～**元気な体で、コロナに勝とう！**～

せいかつ つまさき生活	ある ひよこ歩き
・かかとをつけずに立ちましょう。 ・歩いたり軽く走ったりしてみましょう。 【チャレンジ】 できるだけ長い時間できるようにしよう！	・足首をもって進みます。 ・「かかと→つま先」の順に足をつきましょう。 【チャレンジ】 30歩進んでみよう！
た うで立てふせ	フリッジ
・かたはばにうでを開こう。 ・せなかをまっすぐにのぼそう。 【チャレンジ】 1～3年生は10回、4～6年生は15回やってみよう！	・手は耳の横に、足はおしりの近くにつこう。 ・ひじをのぼして、おへそをできるだけ高くあげよう。 【チャレンジ】 10秒間同じしせい（写真の右）をキープしよう。
た せ かい いっしゅう うで立て世界一周	ある おしり歩き
・つま先を中心にくでを使って、体を一周させよう。 ・せなかをまっすぐにのぼそう。 【チャレンジ】 時計回りに1周、反時計回りに1周してみよう！	・足をのぼして、おしりで歩いて前に進もう。 ・うでをふって、前に進もう。 【チャレンジ】 30おしり（歩）進んでみよう！

フロントブリッジ	サイドブリッジ
 さき からだ ・うでとつま先で 体 をささえよう。 ・おしりが^あ上^さがったり、下^さがたりしないようにしよう。(体は真っすぐに!!) 【チャレンジ】 ^{びょうかんおな}10秒間同じしせいをキープしよう! これを^{かい}3回^{かえ}くり返そう!	 からだ ・うでと足で 体 をささえよう。 ・こしが^あ上^さがたり、下^さがたりしないようにしよう。(これも体は真っすぐに) 【チャレンジ】 ^{びょうかんおな}10秒間同じしせいをキープしよう! これを^{かい}3回^{かえ}くり返そう! できたら^{はんたい}反対のうでを^{した}下にしてやってみよう!
かた足バランス	ボールキャッチ
 あたま からつま先がまっすぐになるように、 かた足でバランスをとろう。 【チャレンジ】 ^{びょうかんおな}10秒間同じしせいをキープしよう! これを^{かい}3回^{かえ}くり返そう! ^{はんたい}反対の足でもやってみよう!	 あたま たか な ・ボールを頭より高く投げて、キャッチしよう。 ・キャッチするまでに、^て手をたたいてみよう。 【チャレンジ】 ^{かいれんぞく}3回連続でキャッチしてみよう! ^て手を^{かいすう}たたく回数^{かいせん}をふやしたり、キャッチするまでに^{からだ}体^{かいてん}を1回転させたりしてみよう!
ボール回しストレッチ (レベル1)	ボール回しストレッチ (レベル2)
 あし まえ ま ・足を前に真っすぐのばそう。 ・手でボールを^{ころ}転がし、^{からだ}体のまわりを^{しゅう}1周させよう。 【チャレンジ】 ^{とけいまわ}時計回りにボールを^{しゅう}1周、^{はんときいまわ}反時計回りにもボールを^{しゅう}1周させてみよう!	 あし ひら ま ・足を開いて、真っすぐのばします。 ・手でボールを^{ころ}転がし、^{からだ}体のまわりを^{しゅう}1周させよう。 【チャレンジ】 ^{とけいまわ}時計回りにボールを^{しゅう}1周、^{はんときいまわ}反時計回りにもボールを^{しゅう}1周させてみよう!

いろいろバランス



片足バランス



水平バランス



V字バランス

- ・うでを^{ひら}開いて、バランスをとろう。
【チャレンジ】
- ・10秒間^{びょうかんおな}同じしせいをキープしよう！
- ・これを3回^{かい}くり返^{かえ}そう！

どうぶつある 動物歩き



☆くまさん^{ある}歩き

- ・うでと^{あし}足をできるだけのばして、^{すす}進もう。



☆あざらし^{ある}歩き

- ・うでをのばし、^{あし}足はゆかにつけよう。
- ・うでを^{ぜんご}前後に動かして、^{まえ}前に^{すす}進もう。



☆クモ^{ある}歩き

- ・おしりをゆかからはなそう。
- ・手と^{あし}足を^{しょうず}上手に動かして^{まえ}前に^{すす}進もう。

【チャレンジ】

- ・好きな^す歩き方で30歩、^{ある}歩いてみよう！
- ・いろんな^{どうぶつ}動物の^{ある}歩き方をまねてみよう！

マリオネット



1



2



3

【レベル1】

- (1) ^{あし}足を^{ひら}開き、^{あたま}頭の上で^{うで}手をたたきます。
- (2) ^{あし}足を^と閉じ、^て手を^{からだ}体の横につけます。
- (3) 1、2をリズムよくくり返します。

【レベル2】

- (1) ^{あし}足を^{ひら}開き、^{あたま}頭の上で^{うで}手をたたきます。
- (2) ^{あし}足を^と閉じ、^て手を^{からだ}体の横につけます。
- (3) ^て手はそのまま、^{あし}足を^{ひら}開きます。
- (4) ^て手は「上→下→下」のリズム。
足は「開く→閉じる」のリズム

【チャレンジ】

- ・リズムよく30秒間くり返してやってみよう！
- ・手と^{あし}足の^かリズムをいろいろ変えてやってみよう！

