

休業中の運動について

新宿区立柏木小学校 体育主任

食事、運動、すいみん・休 ぎゆう ようのバランスがとれ、生活リズムが せいかつ ととの せいかつ おく けんこう にすごすことができます。そこで、いえ なか うえでもできる運動を しょうかい 紹介します。レッツエンジョイ！

ダンス		
イーエックス E X ダンス体操 (NHK) https://www.nhk.or.jp/d-garage-mov/movie/90038-1.html (動画)		
パプリカ (NHK) https://sports.nhk.or.jp/dream/song/assets/pdf/paprika_furitsuke.pdf (資料) https://www2.nhk.or.jp/school/movie/clip.cgi?das_id=D0005450101_00000 (動画)		
ストレッチ・体操		
ストレッチマン (NHK) https://www.nhk.or.jp/tokushi/smangold/shiryuu/strech.html (資料)		
ラジオ体操 (NHK) https://www.nhk.or.jp/program/radio-taisou/pdf/radio.pdf (資料) https://www.nhk.or.jp/d-garage-mov/movie/222-1.html (ラジオ体操第一の動画) https://www.nhk.or.jp/d-garage-mov/movie/222-2.html (ラジオ体操第二の動画)		
ボール散歩	ペアストレッチ	
一人のできるトレーニング		
片足座り立ち	カエルの足打ち	カエル倒立
壁倒立	ねじってタッチ	V字バランス
両足ジャンプ	両足回転ジャンプ	ブリッジ
上体起こし	腕立て伏せ	反復横跳び
立ち幅跳び	グーパー体操 (20回)	
家族とできるトレーニング		
馬跳び	タオル引き	ねじってタッチ
片足座り立ち		
一人のできる運動遊び		
紙鉄砲	お手玉	あんたがたどこさ (ジャンプ)
あんたがたどこさ (ボール)		
家族とできる運動遊び		
手押し相撲	尻相撲	足相撲
片足手押し相撲	新聞くずし	バランスくずし
腕立てじゃんけん	膝タッチ	開脚じゃんけん
トラストアップ	グーパージャンプ	ミラーマン
めんこ	紙鉄砲	体じゃんけん

<運動に関する資料>

〇スポーツ庁 子供の運動あそびサイト

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html

〇紙鉄砲の作り方 (公益財団法人 日本スポーツ協会)

https://www.japan-sports.or.jp/portals/O/acp/shidousya_papergun.html