

きゅうこうちゅう からだ うご 休校中も 体 を 動かそう！

からだ うご げんき からだ
体 を 動かして、元気な 体 でいられるように、こころがけましょう。

◆ えらんでやってみよう！ にち ぶん めざせ1日30分！！



【なわとび】

・「あんたがたどこさ」に ^あ合わせてとんでみよう。

^{うた}歌いながら ^{りょうあし}両足をそろえてとぼう。「さ」のときだけパーにしてとんでみよう。

・好きな音楽に合わせてとんでみよう。

^す好きな ^{おんがく}音楽に ^あ合わせて、ひっかかっても ^{きょく}曲が ^お終わるまでとびつづけよう。

・できない ^{わざ}技に ^{ちょうせん}挑戦してみよう。

あやとびや ^{にじゅうと}二重跳びができるようになるといいね。

(とびかたやとびかたのコツが知りたい人 → Eテレ「はりきり体育の介」のサイト)

(新しい技が知りたい人 → https://youtu.be/_115NN6FY6U)

【ダンス・体操】

・ラジオ ^{たいそう}体操に ^{ちょうせん}挑戦しよう。(第1・第2・第3 ^{だい} ^{だい} ^{だい} できるかな？)

・テレビをみながらおどろう。(「パプリカ」、^{たいそう}「EX体操」、^{とうきょうごりんおんど}「東京五輪音頭」など)

・^{どうが}動画をみながらおどろう。

(パプリカやブンバボーンのダンスを ^{かんしゅう}監修した ^{だいがく}大学の ^{せんせいさく}先生作「ゴリラッパンダ」)

(スポーツ ^{ちよう}序オリジナルダンス チコちゃんと ^{いっしょ}一緒におどる「Like a Parade」)

・^し知っているダンスをおどろう。(「ディズニー体操」や「^{うんどうかい}運動会でおどったダンス」)

・^す好きな ^{きょく}曲をかけて、^{じゆう}自由におどってみよう。(一定 ^{いっぺい}のリズムに合わせて)

・^{コマーシャル}CMのたびに ^{きょく}曲に合わせておどってみよう。(曲調 ^{きょくちよう}の変化に ^{へんか}合わせて ^あ)

【ストレッチ・体幹^{たいかん}トレーニング】

- ストレッチ^{うんどう}運動
- 目^めをつぶって片足^{かたあし}立ち
- 足^{あし}の裏^{うら}と足^{あし}の指^{ゆび}のマッサージ
- コーディネーショントレーニング^{とさんホームページ}（戸三^{とさん} H P からみられるよ）
- けんだま、お手玉^{てだま}、紙^{かみ}てっぼうやめんこの昔遊^{むかしあそ}び

【マット^{うんどう}運動】

- 布団^{ふとん}の上^{うえ}で、前転^{ぜんてん}、後転^{こうてん}、首倒立^{くびとうりつ}、頭倒立^{あたまとうりつ}、カエル倒立^{とうりつ}、ブリッジ
- 壁^{かべ}を使^{つか}って、壁倒立^{かべとうりつ}
- 平^{たい}らな場所^{ばしょ}でV字^じバランス



【運動遊^{うんどうあそ}び】

- スポーツ庁^{ちよう} 子供^{こども}の運動^{うんどう}あそび応援^{おうえん}サイト（※おうち^{ひと}の人とみてみよう！）

○「アクティブ・チャイルド・プログラム^{そうごう}総合^{そうごう}サイト」

数人^{すうにん}で行^{かんたん}う簡単^{あそ}な遊^{しょうかい}びが紹^{しょうかい}介^{かい}されているよ。

○「おやこでタッチ！」

元氣^{げんき}アップログラムエクササイズ^{しょうかい}が紹^{しょうかい}介^{かい}されているよ。

○「マイスポーツメニュー」

手軽^{てがる}にできるストレッチやトレーニング^{しょうかい}が紹^{しょうかい}介^{かい}されているよ。

○「やってみよう運動遊^{うんどうあそ}び（こ^こどもの体力^{たいりき}向^{こう}上^{じょう}ホームページ）」

おうちでもできる運動遊^{うんどうあそ}びが紹^{しょうかい}介^{かい}されているよ。

○「おうち^{なか}の中^{なか}で楽^{たの}しめる運動^{うんどう}・あそび^{あそ}〜子^こども向^むけ〜（レクぽ）」

おうち^{なか}の中^{なか}で楽^{たの}しめる遊^{あそ}びがた^{しょうかい}くさん紹^{しょうかい}介^{かい}されているよ。