

お家で運動！ストレッチ！健康な体を作ろう！

休校期間が続いていますが、運動やストレッチを継続的に続け、元気で健康的な体を作りましょう。ここでは、いくつかのストレッチや家庭でもできる運動、親子や兄弟で取り組める運動例などを紹介します。家庭の実態に合わせて参考にしてください。

～ストレッチ～



「ストレッチいろいろ」(NHK for school)

<https://www.nhk.or.jp/tokushi/sman5/origin/iroiro/iroiro.html>

ストレッチマンと一緒に全身のストレッチをすることができます。動画やポイントがあるので、分かりやすく取り組むことができます。

～ダンス～



「パプリカ」ダンス解説動画 (NHK for school)

<https://www.nhk.or.jp/d-garage-mov/movie/77-3.html>

2020年とその先の未来に向かって頑張っている全ての人を応援する歌「パプリカ」。

子どもたちにも大人気のこの曲のダンス解説動画です。楽しく体を動かしましょう。

～運動～

どの運動も安全に気をつけて取り組みましょう！

「片足しゃがみ立ち」

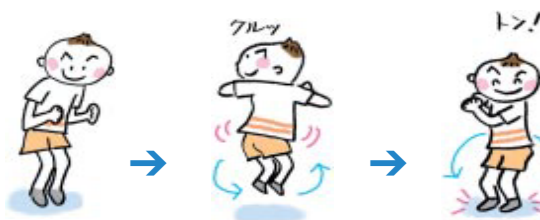


① 二人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。

*反対の足でもやってみよう！

できるようになったら一人でやってみよう！

「両足回りとび」



① リラックスした姿勢で立つ。

② 両足でぐるっと回転しながらとぶ。

*反対回りも挑戦しよう！

ちゃんと着地しよう！倒れてしまったらもう一度！

「ケンケン相撲」



① エリアを決めてそのなかに二人が入り、片足立ちになる。

② ケンケンをしながら手で押し合って、相手をエリアの外に押し出す。

*フェイントをしながら相手のバランスをくずそう。

「セーノでぴょん」



① 二人は横に並んで立ち、両手をつなぐ。(とぶ人の手を上に)

② 「せーの」のかけ声で、軸になる人はとぶ人を反対側に運ぶように、とぶ人はタイミングを合わせてジャンプする。

*手の力ではなく、二人のタイミングを合わせてとぶことが大事だよ！