

おうちでパワーアップチャージ (運動・ストレッチバージョン)

○学校休業中でも、おうちでかんたんにできる運動やストレッチをしようかします。「一人でするもの」と「お家の人といっしょにするもの」があります。いろいろな運動やストレッチにチャレンジして、しっかりパワーをチャージしましょう。

アザラシ歩き



力をつける運動

○目線をまっすぐ前を向き、腕の力で進む。

(ゆっくりや速くなどスピードをかえると楽しめます。)

カエルの足打ち



○両手をついたまま、足の裏と裏を合わせる。

(足の高さをどんどん高くしていくと楽しめます。)

くも歩き



○両手・両足をついたまま上を向き、いろいろな所へ移動する。

(前後左右など色々な方向へ移動すると楽しめます。)

長座体前屈



体をやわらかくする運動

○背中を壁につけて、足を曲げないようにして
手を足のつま先におけて伸ばしていく。
（「足の裏をさわる」、「おでこを足につける」など
に挑戦すると楽しめます。）

ブリッジ



○仰向けになり、両手・両足を地面につけて体
をぞらせる。
（きれい・美しくを意識すると楽しめます。）

長座ボール回し



○座って、足をのびして、自分の体の周りでボー
ルを転がします。
（時間を計ったり、回数を増やしたいすると楽しめ
ます。）



ストレッチプログラム

○体のうでや足をのぼすことで、体
の動きがよくなります。それぞれの
場所をゆっくり、かるくのぼすこと
が大切です。
（動きを止めて10びょうかぞえる）



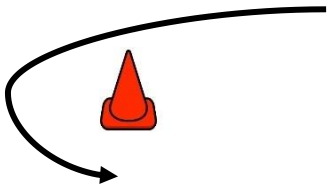
筋持久力を高める運動

腕立てじゃんけん



○腕立てふせのじょうたいでじゃんけんをする。
(回数を決めて勝った回数をきそうと楽しめます。)

手押し車



○腕立てふせのじょうたいから足首を手で持ってもらいでの力で前へ進む。
(距離を長くしたい短くしたい工夫できます。)

手押しずもう



○手のひらで押し合っ、バランスがくずれたら負けという運動です。

(「立ったまま」や「しゃがんで」など工夫できます。)

ケンケンずもう

バランス感覚を養う運動

手押しずもうの状態からケンケンをして、押し合う運動です。

- ① 範囲を決めて線を引き、その範囲から出てしまったら終わり。
- ② 途中であげている方の足がついてしまったら終わり。
- ③ 相手の手をつかんでしまったら終わり。(反則です。)

(足を右足、左足と変えても楽しめます。)

(はんいを大きくしたい、小さくしたいして楽しめます。)

他にも様々な運動が紹介されています。参考にしてください。

①マイスポーツメニュー スポーツ庁

★おうちの中で、手軽にできるスポーツメニューを紹介しています

https://www.mext.go.jp/sports/content/20200122-spt_sseisaku01-000002649_1.pdf

②おやこでタッチ

★おやこで簡単にできる運動を紹介しています

https://www.recreation.or.jp/kodomo/download/pdf/oyako_de_touch_final.pdf

③アクティブ・チャイルド・プログラム

★おうちで簡単にできる昔遊びやいろいろな遊びを紹介しています

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html>

①・②・③の名称だけで検索しても、サイトにつながります。

アクティブ・チャイルド・プログラムに紹介されている運動遊びです。

