



うご 動いて遊ぶ あそ 遊ぶ こころ 心 からだ も 体 だいさくせん も スッキリ大作戦！

いえ す じかん を、できる あそ びで工夫しよう。せんせい 先生たちとチャレンジ！ からだ ちょうし 体の調子がよいときは、 からだ うご 動かすこと で からだ めんえきりょく 体の免疫力もアップできます。お家のひとと そうだん 相談して、やってみよう！

チャレンジ① りょうあし 両足たたき

しゅつえんしゃ <出演者> にしきせんせい 西先先生



かえるのポーズ

りょうて 両手 りょうあし ・ ゆか 両足を床につきます。



りょうて 両手をついて、 りょうあし 両足を後ろに は 跳ね あ 上げてジャンプ！

りょうあし 両足をたたきます。

ちゅうい 注意！ かお 顔をぶつけないように き 気をつけ ながら、すこ 少しずつ あし 足を たか 高くしていこう！



できた！！

かい 2回たたけるかな？

かい 3回できたらすごい！！

② うで^た立てじゃんけん

しゅつえんしゃ にしききせんせい はしもとせんせい
<出演者> 西先先生・橋本先生



スペースをとって

む^あ向き合います。

うで^た立てのしせいになります。

(がめん^{つごうじょう}の都合上、ちょっと^{ちか}近いけど、
できるだけはなれてね。)



じゅんびができれば、
じゃんけんをします。



しせいがくずれないように
がんばって！



じゃんけん^まで負けたら、
うで^た立てふせを3回^{かい}やります。
じゃんけんをして、勝^かつまでは
ささ^か支えているうでを^か変えずにやっ
てみよう。

かぞく
家族みんな^かでやってみよう！

③

しんぶんの 新聞乗りジャンケン

しゅつえんしゃ いながきせんせい あだちせんせい
<出演者> 稲垣先生・足立先生

1



さいしょ
最初は グー

しんぶんし ひとり まいようい
新聞紙を一人1枚用意します。

がめん つごうじょう
(画面の都合上、ちょっと近いけど、
できるだけはなれてね。)

2



ジャンケン...

しんぶんし うえ の
新聞紙の上に乗って、ジャンケン
をします。

3



やったー!

ま ほう しんぶんし はんぶん お
負けた方が、新聞紙を半分に折
ります。
くりかえします。



4



やってみてね!

しんぶんし ちい の
新聞紙が小さくなって、乗れな
くなったら勝負あり!

④ 木のポーズ

しゅつえんしゃ
＜出演者＞

にしききせんせい はしもとせんせい
西先生・橋本先生

いながきせんせい あだちせんせい
稲垣先生・足立先生

ここからは、たいかん体幹のトレーニングです。じかんちょっとした時間で、どこでもできます。

やり方

「吸う」⇔「吐く」で1カウントとします。1カウント分、ポーズをキープします。



きほん

1. 両手を腰に当てます。
2. バランスを取りながら、右足うらひだりあしを左足の内側に付けます。
太ももの付け根まで足を上げるのが難しい場合は、足の位置を低くしてやってみよう。



レベルアップ ★

右足を少しずつ上げていき、足の甲を左の太ももの付け根に当てる。



レベルアップ ★★

両手を胸の前で合わせます。



レベルアップ ★★★

両手を頭の上へあげます。
うでを、耳の横へひじを伸ばします。
息を吸いながら両手を頭の上へあげます。
息を吐きながら、①のしせいに戻します。
反対側もやってみよう。

5

えいゆう
英雄のポーズ

<出演者>

しゅつえんしゃ
にしききせんせい
西先生・橋本先生
いながきせんせい
稲垣先生・足立先生

やり方

「吸う」⇔「吐く」で1カウントとします。1カウント分、ポーズをキープします。

1

手はひざより。
て
ひざより。

1. 立ったしせいで、両ひざを曲げます。
2. 両手をひざや右ももに置きます。

2

足に注目！
あし
に
ちゅう
めい

3. 左足を後ろに引きます。

ポイント！

後ろに引いた左足（右足）は、つま先を左（右）ななめ前に向けて、足のうらを床につけます。

3

背筋ピン
せすじ
ピン

4. 両手を胸の前で合わせます。そのまま頭上へ上げます。息を吸いながら両手を上げます。

4

伸びてー！
の
伸びてー！

5. ひじを伸ばし、あごを上げます。
6. 両手の方を見て、胸を張ります。息を吐きながら、①のしせいに戻します。

反対側もやってみよう。

<参考> 子供の体力向上ホームページ

手軽にできる！ながらできる！？Myスポーツメニュー～みんなも一緒に動こうよ～