

おうちでできる 運動カード



ねん
年

くみ
組

ばん
番

なまえ
名前

体力アップカード

☆体を動かして、体力アップをめざそう！

[illegible]

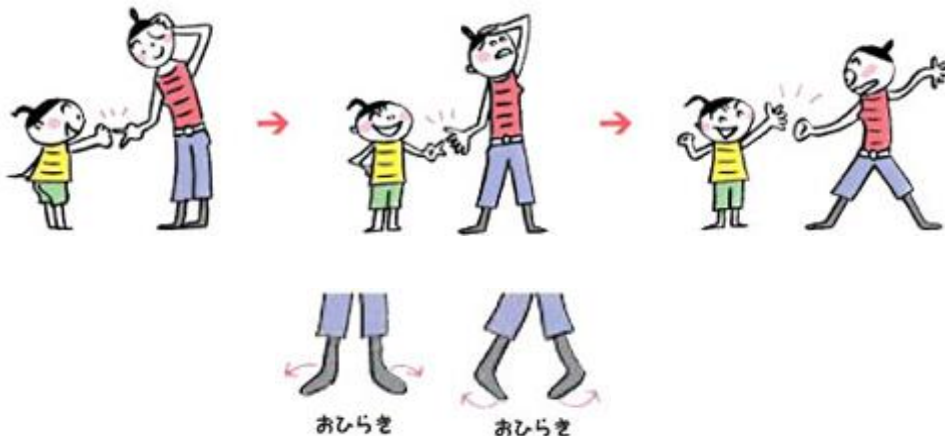
身体能力の向上に役立つエクササイズです。家族みんなで楽しみながらやってみましょう。

1 2人で向かいあう

2 じゃんけんをし、負けたらおひらきおひらきで足を広げていく

開き方はちょっとずつで OK

どれだけたくさん開けるかな



これもやってみよう

足を横だけでなく前後に開いたり、少しずつしゃがんでいったりする方法もやってみよう

うで立てジャンケン



1 子どもとおとなが向き合ってうで立ての姿勢になります

2 準備ができれば、ジャンケンをします

3 ジャンケンで負けたら、うで立てふせを3回行います

4 ジャンケンをして、勝つまでは支えているうでを変えられません

他にもいろいろな運動遊びがあります。

親子やきょうだいでたくさん体を動かして、体力アップを目指しましょう！

- 1 膝を曲げて座り、その状態から両手で片方の足首を持ち、
斜め上方向に出来るだけ膝を伸ばす



- 2 足を戻したら、同じように反対の足も伸ばす



- 3 今度は両手でそれぞれの両足首を持ち一緒に伸ばしてみる

- 4 一旦戻したら、最後に③の状態からさらに両足を開いてバランスをとる



ここに注意！

バランスをくずして、後ろに倒れたとき頭をぶつけないような場所を確保しよう
足を伸ばすときはできるだけ背中も伸ばして姿勢をよくしよう

これもやってみよう



二人で向き合って座り、お互いの手をつないで、足の裏を合わせた状態と同じことをやってみよう