

新型コロナウイルスの影響で、家にこもり体を動かす機会が減っていることでしょう。運動不足を解消するために、自宅でできる運動を紹介いたします。ぜひ、運動習慣カードとともに活用してみてください。

## 【上半身の力を高めよう】(筋力 投げる力)

- ・腕立てふせ(学年×5回をめやすに、ゆっくりと行うようにしよう。)
- ・腹筋や体を支える運動 ・かえるの逆立ち
- ・壁けんすい(腕立てが難しい人はこちらから。壁に体重をのせて、ゆっくりと腕を曲げてみよう。)
- ・グーパー体操(手のひらをグー、パーに。腕をまっすぐに伸ばしたり、お風呂の中でするのもいいよ。)
- ・肩もみ(お家の人も喜んでくれるかも。)



### 家庭にあるものを使ってみよう!

- ・ペットボトルに水を入れて、左右交互に握る。
- ・ペットボトルに砂や水を入れたものをダンベルのように持ち上げてみる。
- ・紙や布を片手だけで丸める。
- ・紙でつぼう(新聞紙や広告で作り、大きな音が出るように、腕を速く振ってみよう。※人の近くではならさない。)
- ・タオルを使って、「ブンツ」と音が鳴るように、ボールを投げるまねをしてみる。(※周りに人がいないか注意。)



## 【下半身(おへそから下)の力を高めよう】(全身持久力 走力 敏捷性 瞬発力)

- ・階段の上り下り(音には気をつけよう。)
- ・いすの立ち座り(正しい姿勢でやるといいよ。)
- ・スクワット(肩幅に足を広げて、背筋をしっかりと伸ばして、正しい姿勢でゆっくりとしよう。)
- ・床のぞうきんがけ(これでお家もきれいになるし、一石二鳥。)
- ・ひよこ歩き(しゃがんだまま歩いてみよう。)
- ・つま先生活(かかとをつけずに、歩いたり止まったり。)
- ・ウォーキングやランニング(事故防止のため、お家の人と)
- ・タオルを足の指でひきつけてみる。
- ・大きくジャンプをしてみる。(高いジャンプ、前へ大きくジャンプ)
- ・反復横跳びのような素早い動き



## 【体の柔らかさを高めよう】(柔軟性)

- ・体のいろいろな所をゆっくりとのばしましょう。(無理をしない強さで、ゆっくり息をはきながらしよう。)
- ・お家の方とペアでストレッチする。
- ・タオルや棒の両端を握って、ゆっくりと伸ばしたり体を曲げたりする。(勢いをつけすぎないようにしよう。)



## 【巧みな動きを高めよう】(バランス能力 筋力 筋持久力 コーディネーション能力)

- ・片足バランス(目を閉じて、片足を上げます。両手を広げたり、高く足を上げたりして、やってみよう。)
- ・なわとび(いろいろな技にチャレンジしてみよう。)
- ・ブリッジ ・新聞紙でジャグリング(新聞紙を棒状に丸めて、2本以上でジャグリングしてみよう。)
- ・お尻歩き(左右のお尻を交互に前に出しながら前進してみよう。)
- ・手押し相撲
- ・音楽に合わせてリズムカルな動き(ダンスやあなただがたどこさ、スキップ)
- ・馬跳び



お家でもたくさん体を動かして、休みの日も元気に過ごそう!