体育だより

R2．3．6

新型コロナウイルスの予防として、自分の体の抵抗力を高め、病気に負けない体にすることが大切です。栄養のある食事、十分な睡眠時間、運動と規則正しい生活が抵抗力を高めます。行動が制限される中ですが、家の中などで簡単な運動を行えればと思い、いくつかの運動遊びを紹介します。安全には十分気をつけ、可能な限りで試していただきたいです。

①ラジオ体操、体育で行っている準備体操　　**体ほぐしの運動**

・ゆっくりと大きな動きで体をほぐすように行いましょう。
・ラジオ体操などの動画はインターネットにもあります。参考程度に。

②家の庭でのなわとび　　**全身の運動**

・前とび、後ろとび、かけ足とび、片足とび、交差跳び、あやとび、二重とび　などいろいろな技に挑戦してみましょう。
・「１分間前とびを続ける」など時間を決め、とび続けることで持久力も高められます。

③○○になって動いてみよう！（動物歩き）　**全身の運動**

・イヌ

両手、両足を使って動きましょう。前にころばないように手で支えましょう。
慣れてきたら腰を高く上げて動きましょう。

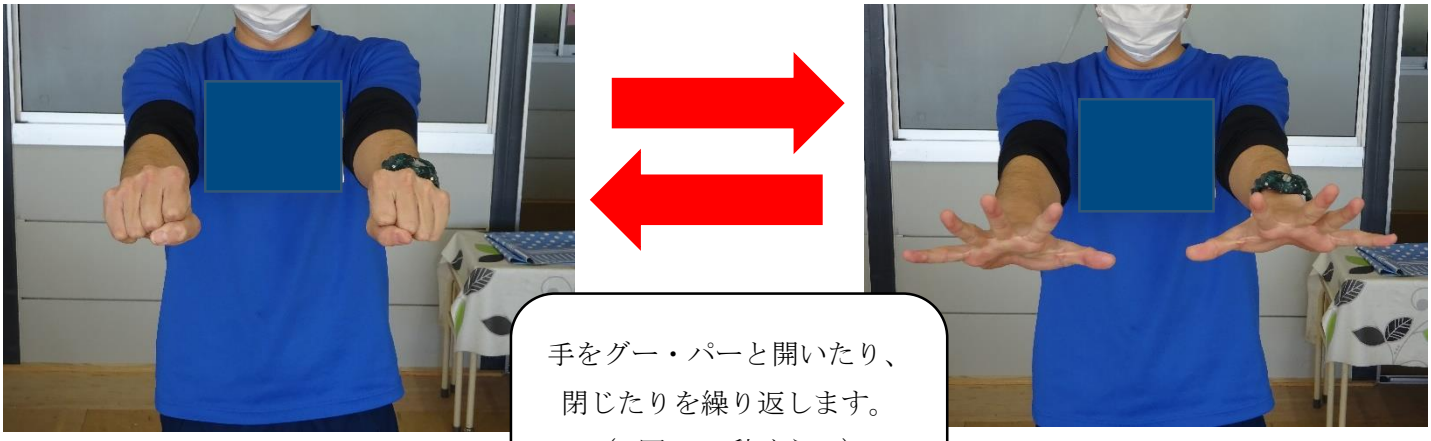
・アザラシ

ひじをのばして体を支えながら前に動きましょう。
足は力を入れず、手だけで進みましょう。

・クモ

おなかを上にして、おしりが床につかないように動きましょう。おへそを天井へつけるイメージでおしりを高く上げましょう。

④手をにぎったり、開いたりしてみよう！　<u>うでの運動</u>



手をグー・パーと開いたり、
閉じたりを繰り返します。
（1 回、30 秒くらい）
できるだけ速く行いましょう

⑤おなかの力をきたえよう！　<u>腹筋の運動</u>

・上を向いて、ねた状態から手を使わないで立ち上がる（繰り返し行う）

・上体起こし（ふっきん）

・足を曲げ、背中を床につけた状態からおき上がる。胸の前でクロスさせた腕のひじがひざにつくようにしましょう。
・時間、回数を決めて行いましょう。

⑥紙鉄砲であそぼう！　　**投げる運動、全身の運動**

勢いよく、うでをふる。
つよく、はやく！

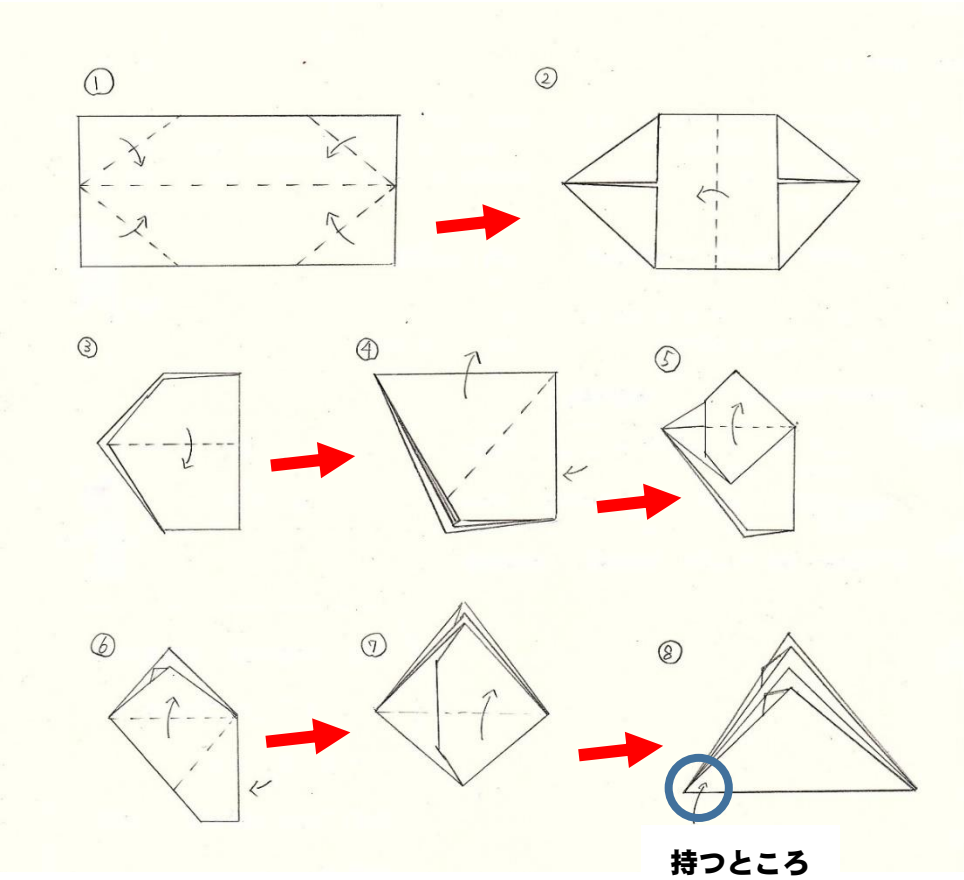
バン！

ひじをしっかりとあげながら、頭の後ろに持ってくる。

体をひねり、ひじを前に出しながら投げるようにする。

音が鳴ったら OK!（手首のスナップ、体のひねりがポイント）
※大きな音が出ることがあります。注意して、まわりの人に迷惑をかけないようにしましょう。

《作り方》



島田第四小学校　体育主任