

ウィルスにまけるな! 自分の体力を高めよう!

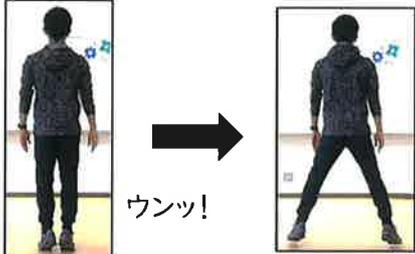
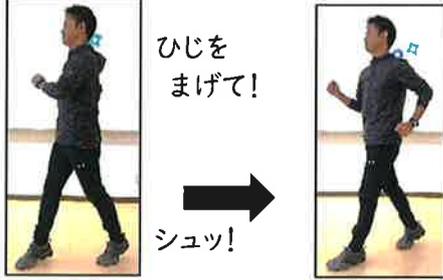
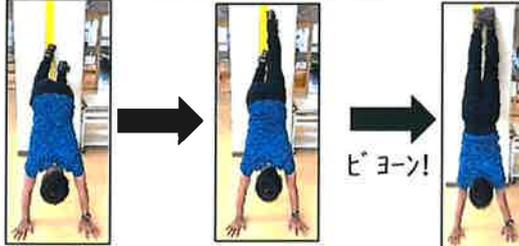
「体育」

ゆたか小学校 年 組 なまえ _____

お家で過ごす間も少しでも体を動かして、健康で強い体をつくりながら自分の体力を高めよう!
また、5月におこなわれる体力テストでは、去年よりも良い記録が出せるようにがんばろう!

☆チャレンジする場所や時間は、お家の人とそうだんしてください。

チャレンジI (レベルI)

あざらし歩き	 <p>ヒュッ!</p>	<p>◎うでの力だけで歩いてみよう! かおは前をむいて歩けるかな? 【うでの力がつよくなるよ】</p>
ころころコロリ	 <p>クルッ!</p>	<p>◎うでと足をゆかにつけず 体をそりながら 右にクルックルッ!とまわってみよう! 【おなかやせなかのきんにくがつよくなるよ】</p>
グーパージャンプ	 <p>ウンッ! パッ!</p>	<p>◎りょう足を「グー」「パー」しながら つま先でジャンプしよう! (くりかえし) 【からだのバランスや すばやい動きになるよ】</p>
ちよきちよきジャンプ	 <p>ひじを まげて! シュッ! シュッ!</p>	<p>◎りょうつまえ うしろに こうごにひらいて ジャンプしよう! (くりかえし) 【スピードがついて すばやい動きが とくいになるよ】</p>
一本橋わたり	 <p>ソロリ… ソロリ…</p>	<p>◎いっぽんせんを バランスよく歩いてみよう! ※たたみの線や ゆかの線をつかうと良いね。 【からだのバランス力が 高まるよ】</p>
さかさとうりつ	 <p>力を いれて パー ビョーン!</p>	<p>◎うでをしっかりのばし 首をまえにそらして 手よりまえを見よう! ※安全には気をつけよう ◎おしりに力を入れて、つま先をのぼそう! 【うでの力がついて さかさかんかくで たくみに動けるよ】</p>

チャレンジ2(レベル2)

しのび足歩き	  	<p>◎足音をたてないよう つま先だちで歩いてみよう!</p> <p>◎かかとはつけず せなかをピンとのぼそう!</p> <p>【足のきん力がつよくなり 早く走れるよ】</p>
カニよこどり	<p>〈反復よこどり〉</p>   	<p>◎しせいをひくくして できるだけ す早い うごきでチャレンジしよう!(くりかえし)</p> <p>【す早いうごきが とくになるよ】</p>
かべジャンプ	  	<p>◎リズムカルにジャンプして りょう手で かべにタッチしよう!(くりかえし)</p> <p>◎ひざをかるくまげて ちゃくちしよう!</p> <p>【足のきん力がつよくなり、高くとべるよ】</p>
かべとうりつ		<p>◎うでをしっかりとりのばし 首をまえにそらして ゆびさきを見よう!</p> <p>◎おしりに力を入れて、つま先をのぼそう!</p> <p>【うでの力がついて さかさかんかくて たくみに動けるよ】</p>
上体起こし	  	<p>◎うでをおなかの前でかかえこみ おなかに力をい れて す早くおき上がろう!(くりかえし)</p> <p>【おなかのきん力(ふっきん)が強くなるよ】</p>
全校ダンス		<p>◎♪「みんながみんな英雄」♪の曲にあわせて リズムカルに運動会でおどった 全校ダンスを おどろう!</p>

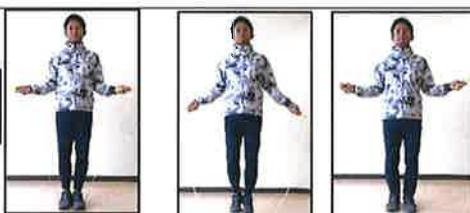
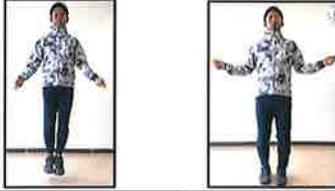
安全に気をつけて 体力アップしよう!

「体育」 ウィルスにまけるな！第2弾 ロープジャンプにチャレンジ！

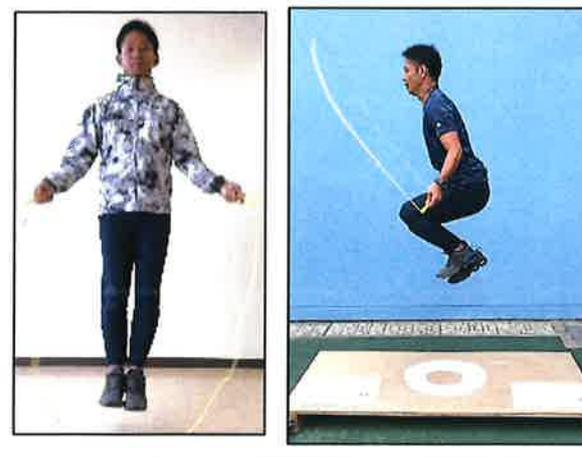
ゆたか小学校 年 組 なまえ _____

体力アップの第2弾！「ロープジャンプ」(なわとび)にチャレンジして、自分の体力を高めよう！
ロープジャンプは なわをつかって 同じ動きをつづけることで 巧みな動き(器用な動き)が高められる 運動です。できるとび方から チャレンジしていこう！ ※つま先でリズムよくジャンプしよう！

☆チャレンジする場所や時間は、お家の人とそうだんしてください。

ロープチャレンジI (レベルI)			
まえとび	なわの長さのめやす		<p>なわを 後ろから 前に回します。 1かい まわすたびに りょう足をとじたまま つま先で 1回ずつ とびます。</p> <p>①30秒(回)(回)(回)(回) ②1分(回)(回)(回)(回)</p>
うしろとび			<p>なわを前から 後ろに回します。 1回 まわすたびに りょう足をとじたまま つま先で 1回ずつ とびます。</p> <p>①30秒(回)(回)(回)(回) ②1分(回)(回)(回)(回)</p>
グーパーとび			<p>なわを まわすたびに りょう足で とびます。 足をとじる 左右にひらくを くりかえします。</p> <p>①30秒(回)(回)(回)(回) ②1分(回)(回)(回)(回)</p>
チョコキチョコキとび			<p>なわを まわすたびに りょう足で とびます。 足をとじる 前後にひらくを くりかえします。</p> <p>①30秒(回)(回)(回)(回) ②1分(回)(回)(回)(回)</p>
さゆうとび			<p>なわを まわすたびに りょう足で とびます。 足を前後にひらいて 右足が前 左足が前を じゅんばんにくりかえします。</p> <p>①30秒(回)(回)(回)(回) ②1分(回)(回)(回)(回)</p>
ぜんごとび			<p>なわを 1回まわすたびに りょう足をとじたまま 1回とび 前と後ろに 動きます。</p> <p>①30秒(回)(回)(回)(回) ②1分(回)(回)(回)(回)</p>
かけあしとび			<p>なわを 1回まわすたびに かた足で1回とび とんだ足とはんたいの足で ちやく地します。</p> <p>①30秒(回)(回)(回)(回) ②1分(回)(回)(回)(回) ※その場でかけ足とび 走りながらのかけ足とび どちらにも チャレンジしてみよう</p>

ロープチャレンジ2(レベル2) 二重とびにチャレンジ

ステップ1	なわの長さのめやす	前とびを30秒で70回	<p>30秒で前とび70回をめざそう!</p> <p>二重とびができるようになるために</p> <ol style="list-style-type: none"> ①30秒間で70回くらいとべるのが大切です。 ②なわの持ち方や長さなどを適切に調節すること ③ひざを軽く曲げ、つま先で「トントン」と軽くジャンプすることも大切です。 	
	2回はくしゅ	こしたたき2回	なわ片手2回	<p>二重とびのなわ回しができるようにしよう!</p> <p>1回ジャンプで2回なわを回せるようにしよう。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①1回ジャンプで2回はくしゅ!(胸の前で!) ②1回ジャンプで2回のこしたたき(両手で!) ③なわを片手にもって、ジャンプに合わせて2回まわす。(2回、3回・・・と、ふやす事もOK!)
	ステップ2			<p>腰ぬき二重とびを1回～連続でとぼう!</p> <p>腰ぬき二重とびとは、ひざを曲げて大きくとび上がり、しゃがんだ姿勢で着地する二重とびです。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①前とびを3～4回とんで、ひざを曲げて高くとぶ ②なわを素早く回して着地する ③1回とべるようになったら、しゃがんだ姿勢から立ち上がって連続でとぶようにしよう
ステップ3				<p>二重とびに挑戦しよう!</p> <p>腰ぬき二重とびが連続で10回くらいできたら、二重とびに挑戦してみよう。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①前とび3～4回 ↓ ②二重とび1回 ↓ ③前とび3～4回 … <p>※学校ではジャンピングボードを使って練習すると、さらに上達していくよ!</p>
	ステップ4			<p>二重とびに挑戦しよう!</p> <p>腰ぬき二重とびが連続で10回くらいできたら、二重とびに挑戦してみよう。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①前とび3～4回 ↓ ②二重とび1回 ↓ ③前とび3～4回 … <p>※学校ではジャンピングボードを使って練習すると、さらに上達していくよ!</p>

おうちの人と一緒に 体力アップにチャレンジだ!

参考：おうちの人と一緒にWEBを観てみるのもいいね!

Q NHK はりきり体育ノ介 なわとび × 検索

ポチッ

ウィルスにまけるな！第3弾

「体育」

たいかん

体幹トレーニングにチャレンジ！

ゆたか小学校 年 組 なまえ

体力アップの第3弾！「体幹トレーニング」(体を支える筋肉)にチャレンジして、自分の体力を高めよう！
体幹トレーニングは 早い動き 遅い動きで 自分の体を動かしたり 支えたり 動きを止めたり(静止)することで 体幹(姿勢・細かい動き・ケガしない筋肉)が高められる運動です。
ポイントを確認しながら 家族で チャレンジしてみよう！

☆チャレンジする場所や時間は、お家の人とそうだんしてください。

チャレンジ1 (名前:リーチ&スクワット!)

- ・かたのまわり
- ・太もも
- ・体を支える筋肉



- ポイント
- 準備:おもりになる 水を入れたペットボトルなど
- ①背中のしせいを のばして 顔は まっすぐ 前を見よう!
 - ②ひざが 直角(90度)になるように 曲げよう!
 - ③うでは まっすぐ 前にのばし続けてみよう!

チャレンジ2 (名前:リーチ&ショルダー!)

- ・かたまわり
- ・背中
- ・体を支える筋肉



- ポイント
- 準備:タオルなど 両手でつかめる少し長い布など
- ①むねを 引き上げるように 上半身を起こそう!
 - ②わきを しぼるように タオルを むねの前に 引き寄せてみよう!
 - ③お腹に 力を入れながら うでを動かそう!

チャレンジ3 (名前:スロー スクワット!)

- ・おしり
- ・太もも
- ・体を支える筋肉



- ポイント
- 準備:片手で持てる 小さなボールやペットボトルなど
- ①背中が 丸まらないように おしりを 突き出そう!
 - ②地面についている 足は かかとで 踏み込もう!
 - ③体を下げるときは 地面についている足の太ももで カづよく 踏ん張ろう!

チャレンジ4(名前:エアー ワイパー!)

- ・おなか(腹筋)
- ・太もも
- ・体を支える筋肉



- ポイント
- 準備: じゅんび かわいたタオル(ぞうきん)
- ①うでを いかたの位置で ままっすぐ の伸ばそう!
 - ②頭あたまのてっぺんから → 背中せなか → 足あしのかかとまで ままっすぐ い一直線いちよくせんになろう!
 - ③一直線いちよくせんをキープして、足あしを交互こうごに引き付けよう!

チャレンジ5(名前:サイド スクワット!)

- ・太もも
- ・おしり
- ・体を支える筋肉



- ポイント
- 準備: じゅんび おもりになる 水を入れたペットボトルなど
- ①背中せなかを伸ばして 前まをまっすぐ見よう!
 - ②ひざひざをしっかりと曲げて おしりおしりを突き出そう!
 - ③かたかたの高さは 同たかじ高さで保ち 左右さゆうに動うごこう!

～体育担当より～

1. これまで配布してきた体育の課題も「できる時に!」「できる場所で!」「できる量を!」取り組んで下さい。
第1弾(体づくり運動 :「体力を高めよう!」)
第2弾(なわとび運動 :「ロープジャンプにチャレンジ!」)
第3弾(体力を高める運動 :「体幹運動にチャレンジ!」)
2. ゆたか小学校のホームページにも体育課題の動画(第3弾)が見れるようにします。
3. その他にも、家でできる運動の参考になるサイトもあるので「検索」または「ゆたか小ホームページ」から確認して下さい。

Q NHK はりきり体育ノ介 なわとび	×	検索
Q 子供の体力向上ホームページ	×	検索
Q スポーツ庁 マイスportsメニュー	×	検索

※上のサイト以外にもたくさんの参考動画などがありますが、使うときには必ずお家の人と確認してね!