

しんがた

新型コロナウイルスに

ま

負けるな！

～いま、みんなにできること～

Part .4

げんき
みんな元気かい？まてぞうだよ。



みんな「^{しゅうかん}1週間の^{けいかくひょう}計画表」どおりに
^{せいかつ}生活できたかな？

ところで、みんなはどんな^{うんどう}運動をして
いるんだ??

《もんだい》

けんこうのためにする^{うんどう}運動として、^{ただ}正しくないものはどれでしょう？

① なわとび

② テレビゲームでやるサッカーや^{やきゅう}野球

③ ストレッチ

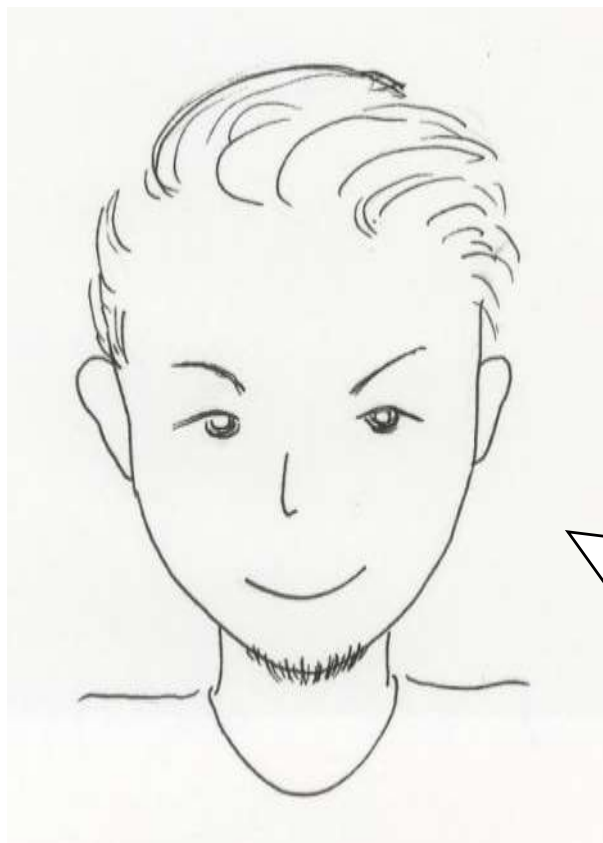
^{せいかい}
→ 正解はこちら

せいかいは…②テレビゲームでやるサッカーや^{やきゅう}野球

- ① ○ なわとびはとてもよい^{うんどう}運動になります。
- ② × ^{がめん}画面のむこうでたくさん^{うんどう}運動をしても、^{じぶん}自分が^{すわ}座って^{そうさ}操作しているだけでは、じゅうぶんな^{うんどう}運動にはなりません。
- ③ ○ ストレッチで^{からだ}体をのばすことで、しっかり^{うんどう}運動した^{こうか}効果が^え得られます。

たいいく たんとう やましたせんせい

体育の担当の山下先生からアドバイスです。



はや みんなと 一緒に 体育の 授業 を やりたいな。
でも、今は ひとりでもできる 運動 を がんばろうね。
ストレッチやなわとび、それと、ダンスなんかは
どうかな！？いくつかしようかいするね。

がくねん 宿題 にも 出されている 運動 も
まいにち 毎日 つづけて やってみよう！

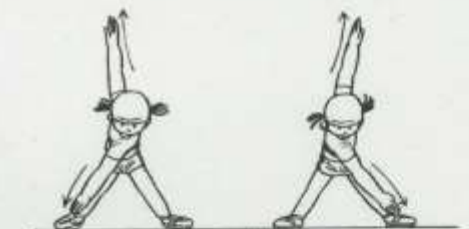
☆おすすめストレッチ☆

【ひじを持って“柔らか”】



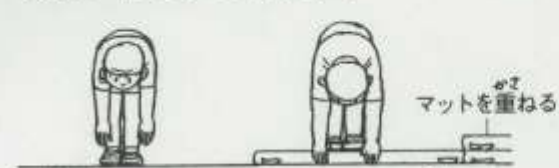
ひじが頭のとっぺんにくるように意識して、肩が伸びるのを感じよう。

【スピードスケートで“柔らか”】



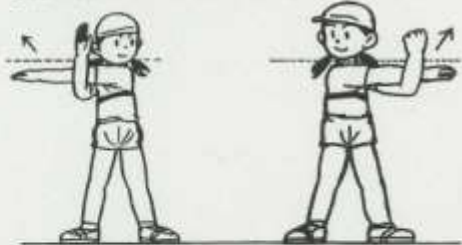
腕は伸ばしたまま、動作を大きく、交互に足先にタッチしよう。

【前屈チャレンジで“柔らか”】



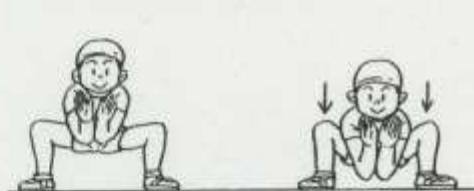
指先が床につくようにチャレンジ！重ねたマットの上からでは、何枚までいけるかな？

【肩を伸ばして“柔らか”】



肩が体の前にくるように意識して、伸ばした腕が下がらないようにしましょう。

【すもうで“柔らか”】



ひざを90度に曲げて、左右のひじをくっつけてそのまま地面に近づけてみよう。

【座って“柔らか”】



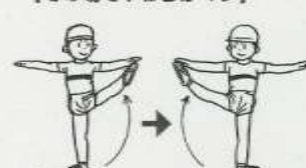
足を持って前後に体をゆらしたり、あごを足につけるように、背中を曲げたりしてみよう。

【柔らかポイント】

- ①どこが伸びているかを意識しながら行う。
- ②呼吸を止めず、息を吐きながら行う。
- ③ゆっくり行い、その姿勢のままで数秒間静止してみる。この8つを大切にして、君も毎日から自前せ“やわかマン”!!

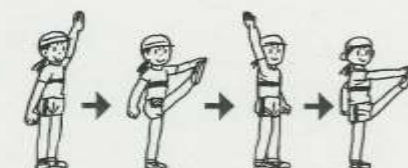


【その場でやわかマン】



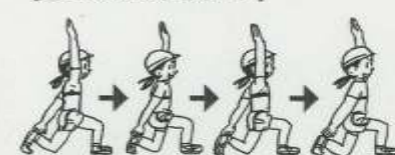
両足を開いて、左足から真横に振り上げ、左手にタッチする。足を戻し、続けて右足を振り上げる。

足を大きく振り上げよう。



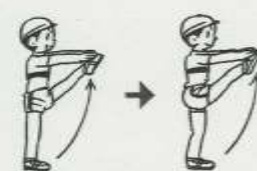
右足を前に振り上げ、左手にタッチする。足を戻して左足を振り上げ、右手とタッチする。

【進みながらやわかマン】

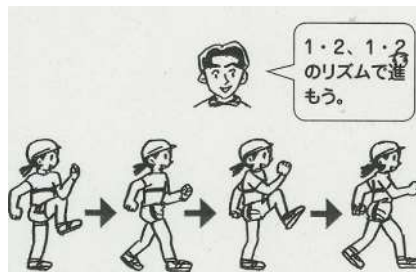


左足を前に出して体をしずめ、左手で後ろ足のかかとをタッチする。左右交互に繰り返しながら前進する。

1・2、1・2のリズムで進もう。

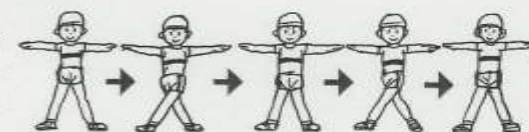


両手を前に伸ばして、足先が手に触れるくらい左足を振り上げる。同様に左右足を交差しながら前進する。



1・2、1・2のリズムで進もう。

右ひざを高く上げ、反対側の左腕のひじにつける。同様に左右足を交差しながら前進する。



腰のひねりや股、前面の伸びを意識しよう。

両足を開いて立ち、左右の足を交差させながら横に進む。体は正面に向けて、腰をひねって進む。

○むりにのばさず、少し痛いけどにのばそう。

○少しずつ、ゆっくり、ていねいにのばそう。

○ゆっくりとした音楽をききながらやってみよう。

◎おすすめなわとび◎

【片足跳び】
 片足でしっかりとバランスをとりながら、ジャンプしよう。

【交差跳び】
 なわが頭を越えたら、腕を交差してみよう。

【二重跳び】
 前回し跳びでリズムをつくってから跳ぶと、うまくいくよ。

【バーグー跳び】
 ① ②の動きを繰り返す。

【グーチョコキ跳び】
 ① ②の動きを繰り返す。

【キャンキャン】
 1 2 3 4 1 2 3 4
 ・3分程度の曲、4分程度の曲、5分程度の曲など、3曲を用意する。
 ・自分で時間や跳び方を決めて跳ぶ。

【ハイステップ】
 自分が跳べるようになった跳び方で続けてみよう。

【二重跳び】
 手をしっかり回して、太ももをしっかりと上げて、ジャンプする時間を伸ばしてみよう！

跳ぶためのポイント

体をまっすぐにして、跳ぶことも大切よ。

手首で回せるように、なわに合わせて、タイミングよく跳ぶんだね。

あごを少し引いて、まっすぐ前を見るといいよ。

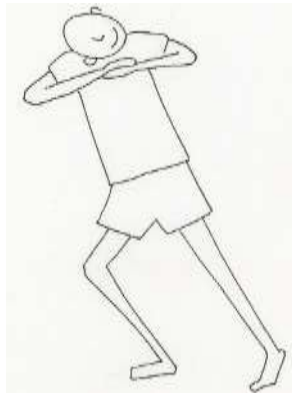
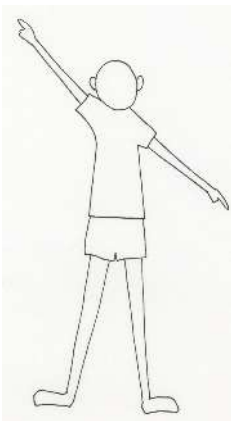
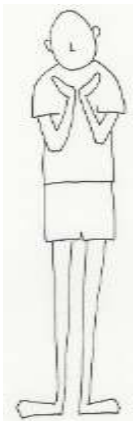
○「時間を決めてつづけてとぶ」「多くの回数とぶ」など、目標を決めてやってみよう。

○後ろまわしとびにもチャレンジしてみよう。

○いろいろなとび方を組み合わせて、つづけてとんでみると楽しいよ。

♪おすすめダンス♪

ねんせい 1, 2年生・・・「パブリカ」



- 動画^{どうが}をみたりしながらおどってみよう。
- 全身^{ぜんしん}を動か^{うご}かすようにいきしてみよう。
- うでを大き^{おお}く回^{まわ}したり、足^{あし}をひろ^{ひろ}げたりするなど、大き^{おお}な動^{うご}きをしてみよう。
- リズムにのって^{たの}楽しくおどろう。

ねんせい 5, 6年生・・・「ソーラン節」^{ぶし}

ねんせい 3, 4年生・・・「U.S.A」



うんどう めんえきりよく たか
運動をして、免疫力を高めよう！



すこ つづ
少しずつでも続けてやるのがポイントだよ。

つぎ き
次のことに気をつけよう。

・まわりをよくかくにんして、あんぜん安全にき気をつける。

うんどう みつ き
・運動をするときも、3密に気をつける。

どうろ ばしょ うんどう
・道路などあぶない場所で運動をしない。

すいぶん ねっちゆうしょう き
・水分ほきゅうをして、熱中症に気をつける。

そと うんどう いえ かえ
(外で運動をして、家に帰ってきたときに、まずしなければならないことがあったな…。)

じかい つづ
～次回に続く～