

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「<sup>しゅうかん</sup>1週間の<sup>けいかくひょう</sup>計画表」どおりに  
<sup>せいかつ</sup>生活できたかな？

ところで、みんなはどんな<sup>うんどう</sup>運動をして  
いるんだ??

## 《もんだい》

けんこうのためにする<sup>うんどう</sup>運動として、<sup>ただ</sup>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<sup>やきゅう</sup>野球

③ ストレッチ

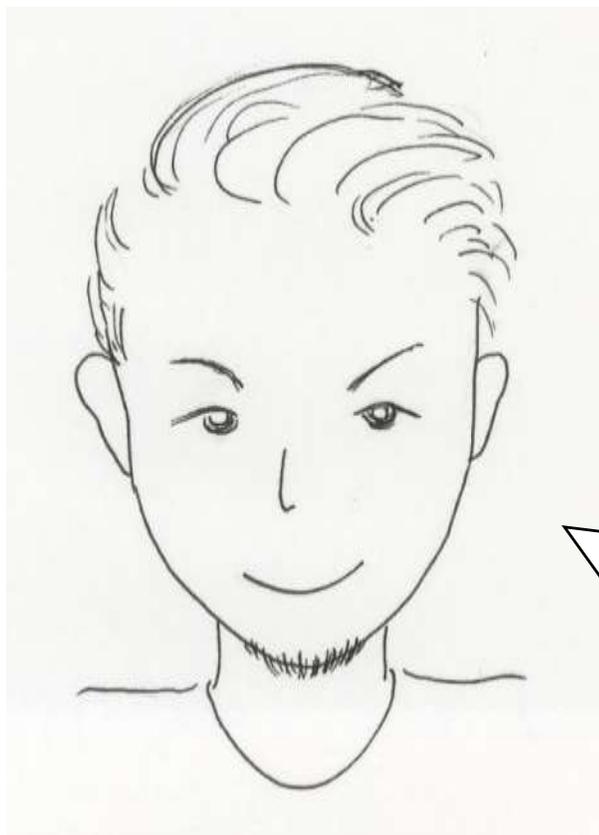
<sup>せいかい</sup>  
→ 正解はこちら

## せいかいは…②テレビゲームでやるサッカーや<sup>やきゅう</sup>野球

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

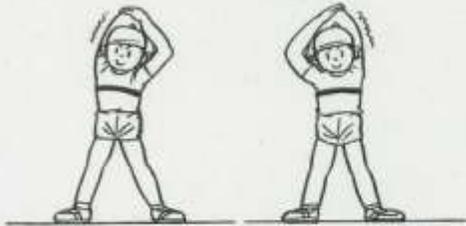


はや みんなと 一緒に たいいく じゅぎょう  
早くみんなと一緒に体育の授業をやりたいな。  
でも、いまはひとりでもできる うんどう  
でも、今はひとりでもできる運動をがんばろうね。  
ストレッチやなわとび、それと、ダンスなんかは  
どうかな！？いくつかしようかいするね。

がくねん しゅくだい だ うんどう  
学年ごとの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！

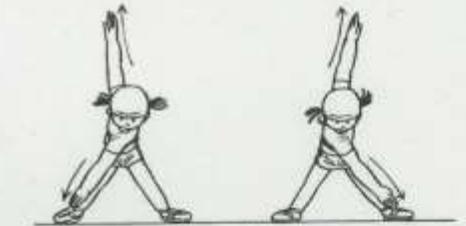
# ☆おすすめストレッチ☆

## 【ひじを持って“柔らか”】



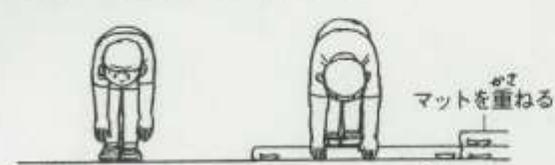
ひじが頭のとっぺんにくるように意識して、肩が伸びるのを感じよう。

## 【スピードスケートで“柔らか”】



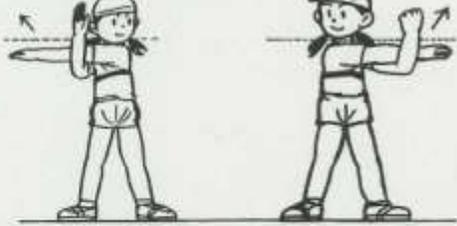
腕は伸ばしたまま、動作を大きく、交互に足先にタッチしよう。

## 【前屈チャレンジで“柔らか”】



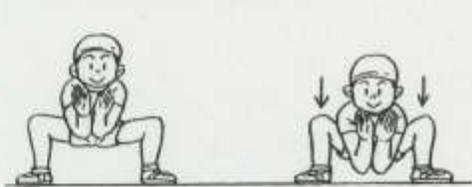
指先が床につくようにチャレンジ！重ねたマットの上からでは、何枚までいけるかな？

## 【肩を伸ばして“柔らか”】



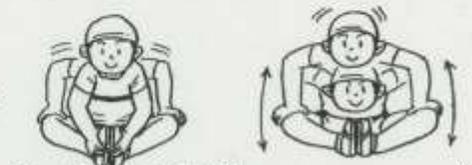
肩が体の前にくるように意識して、伸ばした腕が下がらないようにしましょう。

## 【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”】



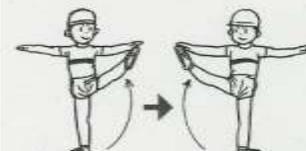
足を持って前後に体をゆらしたり、あごを足につけるように、背中を曲げたりしてみよう。

### 【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”!!

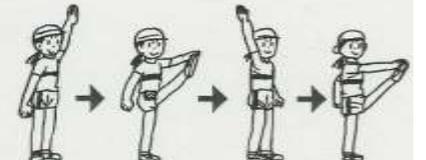


### 【その場でやわかマン】



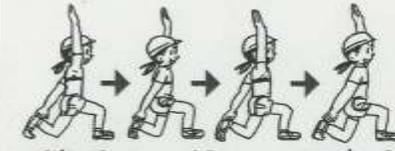
両足を開いて、左足から真横に振り上げ、左手にタッチする。足を戻し、続けて右足を振り上げる。

足を大きく振り上げよう。



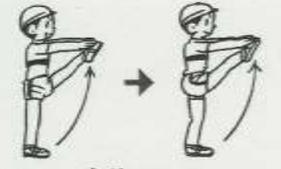
右足を前に振り上げ、左手にタッチする。足を戻して左足を振り上げ、右手とタッチする。

### 【進みながらやわかマン】

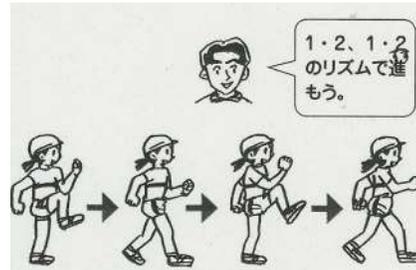


左足を前に出して体をしずめ、左手で後ろ足のかかとをタッチする。左右交互に繰り返しながら前進する。

1・2、1・2のリズムで進もう。

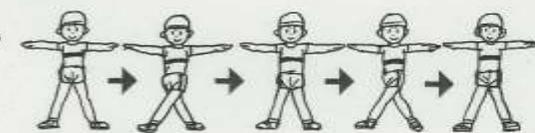


両手を前に伸ばして、足先が手に触れるくらい左足を振り上げる。同様に左右足を交差しながら前進する。



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】**  
 ① ② ③ ④

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。

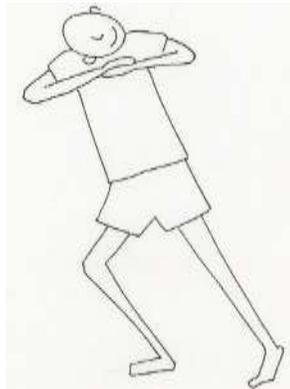
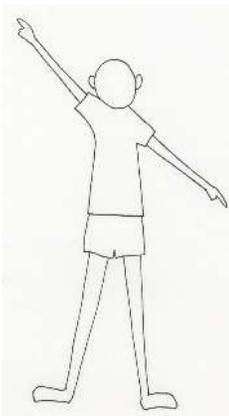
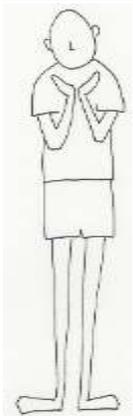
○「時間を決めてつづけてとぶ」「多くの回数とぶ」など、目標を決めてやってみよう。

○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♪

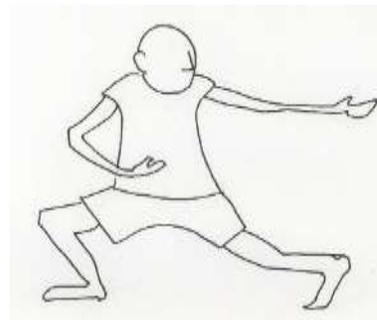
## ねんせい 1, 2年生...「パブリカ」



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

## ねんせい 5, 6年生...「ソーラン節」<sup>ぶし</sup>

## 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～