

その1 ひとりでやってみよう

(イラスト：<https://www.irasutoya.com/> いらすとや)

		
1. アキレスけんのばし	2. せのび	3. つまさきタッチ
		
4. おっとせいポーズ	5. かたあしたち (10秒)	6. ジャンプ (10回)
		
7. ふっきん (10回)	8. ペットボトルダンベル (50回)	9. スクワット (20回)

パワーアップバージョン (むりせず、あんぜんにやる！)

 	 	 
1. サイドブリッジ (左右20秒)	2. こしあげブリッジ (30秒)	3. たいかんトレーニング

その2 おうちのひととやってみよう

(日本レクリエーション協会： <https://www.recreation.or.jp/kodomo/>)

 ① すわって、てをつなぐ ② セーのでゆっくりたつ	 ① おとなとてをつなぐ ② たかくジャンプ ※大人は子どもの手を引っ張ってジャンプの補助	 ① おとなとてをつなぐ ② かたあしで ゆっくりしゃがむ
①ふたりでいきをあわせて	②せーのでジャンプ	③かたあしスクワット
 ① セなかあわせにうでをくむ ② いっしょにあしぶみしたり、たったり、すわったりする	 ① セなかあわせにたつ ② あたまのうえでタッチ	 ① セなかあわせでたつ ② またのしたでタッチ
④ふたりでいっしょに	⑤あたまのうえでたち	⑥あしのあいだでたち
 ① むかいあって、てをつなぐ ② てをつないだまま、うしろをむく	 ① かたてをにぎる ② セーのでひっぱりあう	 ① むかいあってたつ ② セーので、てをおしあう
⑦ぐるっとかいてん	⑧かたてずもう	⑨ておしずもう

おうちの方へ

「ひとりでやろう」について

1. 無理をせず安全に配慮して取り組んでください。フローリングのご家庭は特に滑りやすいので気を付けてください。一番良いのは畳の部屋で取り組んでください。ない場合は、滑らないマット（100円ショップなど）や周りに何もないことを確認して取り組んでください。
2. すべて取り組む必要はありません。できる範囲でできることを行ってください。
3. ペットボトルダンベルは、500mlのペットボトルに水を入れて取り組んでください（座ってでも立ってでもどちらでも可）

「おうちのひととやろう」について

1. 「②せーのでジャンプ」「③片足スクワット」「④ふたりでいっしょに」はバランスが求められますので、安全に十分配慮して無理せず行ってください。
2. そのほかの種目に関しては、立って行うことが難しいお子さんは、椅子もしくは床に座って行うことも可能です。無理せず安全に配慮して行ってください。

※できることをできる範囲で行ってください。すべて取り組む必要はありません。

毎日、体を動かすことができればよいと思います。

文部科学省ホームページ、体育資料集、「まるわかりハンドブック」等を参考に作成いたしました。

なまえ

運動取り組みカード (ひとりでやるう)

ひにち	と 取り組んだ運動 うんどう の番号 ばんごう と回数 かいすう を書こう							
例 5/2 (土)	①	3回	②	3回	③	10回		
/								
(月)								
/								
(火)								
/								
(水)								
/								
(木)								
/								
(金)								
/								
(土)								
/								
(日)								

なまえ

運動取り組みカード（おうちのひととやるう）

取り組んだ運動の番号と回数を書こう

ひにち

例 5/2 (土)	①	3回	②	3回	③	10回		
/								
(月)								
/								
(火)								
/								
(水)								
/								
(木)								
/								
(金)								
/								
(土)								
/								
(日)								