



一人でもできる

# 体の動きを高める運動



(やり方)

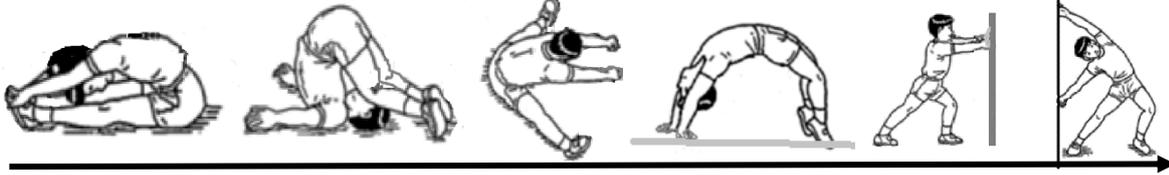
- ・ 下の4種類のコースに取り組み、さらに負荷をかけられそうならチャレンジしてみよう。
  - ・ 回数を工夫したり、運動を組み合わせたりしながら、自分に合わせて調整しよう。
- (注意すること)
- ・ 周りに注意しながら取り組んでみよう。
  - ・ 少し外に出る場合は、マスクを着用し、人とのきよりをしっかりとって取り組もう。

( )組 ( )番

名前

## ①柔らかさを高めよう

ストレッチはこきゅうを止めないことが大切。いたくなる前のところでのばしてみよう。それぞれの運動について、1セット10秒くらいを目安に、2~3セット取り組んでみよう。



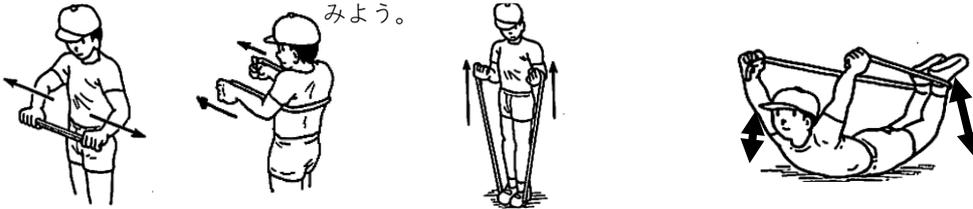
## ②巧みさを高めよう

ボールのかわりに、丸めたタオルやビニルぶくろなどを使ってもOK。慣れてきたら、ボールをはなしている間に、はく手をしたり、回転を入れたりしてみよう。おうちの人といっしょに取り組んでみていいね。

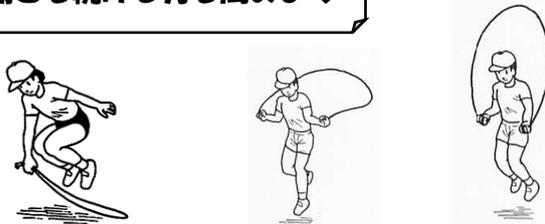


## ③力強さを高めよう

ゴムひもやタオルを用意して、ものにていこうする力を使ってみよう。それぞれの運動について、1セット10回くらいを目安に、2~3セット取り組んでみよう。



## ④動きを続ける力を高めよう



一定の時間続けて行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることで、動きを続ける力を高めることができるよ。

なわとびを使ってもいいし、無理のない速さで5~6分間のランニング運動を定期的に続けてみるのもいいよ。

外へ出る場合は、安全に十分に気を付け、マスクを着用して、人とのきよりをとって運動してね。

日付	例 5/1	/	/	/	/	/	/	/	/
コース	①③								
MEMO	① 10 秒 × 3 セット ③ 10 回 × 2 セット								