おうちでも楽しく運動！

年　　組（　　）

◎運動をした時間の分、顔に色をぬろう！

少しずつでも毎日運動することが大切ですよ！

日付	おもになにをした？	どれくらい運動した？					
		10分	20分	30分	40分	50分	60分以上
21日（木）							
22日（金）							
23日（土）							
24日（日）							
25日（月）							
26日（火）							
27日（水）							
28日（木）							
29日（金）							
30日（土）							
31日（日）							

本校のホームページに載せてある

『＃1人でも！家族みんなでも！！エンジョイトレーニング！』

にて、ご自宅でもできる運動を紹介しています。そちらもぜひ参考にご自宅での運動にご活用してください！

おうちでも楽しく運動！

たの　うんどう

～親子や兄弟でレッツチャレンジ！！～

片足しゃがみ立ち

① 二人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。

※何かにつかまって一人でやるのもOK。前に出した足は曲げてもいい。

じゃんけんお開き

① 二人で向かいあう。

② じゃんけんをし、負けたらおひらきおひらきで足を広げていく。

③ 倒れたら負け！

両足回りとび

① リラックスした姿勢で立つ。

② 両足でぐるっと回転しながらとぶ。

※反対回りも挑戦しよう！

コアラの親子

① 大人が子どもをおんぶする。

② 子どもは手と足で大人にしっかりしがみつきながら、背中→前→背中と大人のからだを１周する。

よこよこハイタッチ

① 二人で向かいあう。

② その場で真上にジャンプして、できるだけ高いところでハイタッチする。

③ 2 歩サイドステップし、また 2 歩元に戻ってジャンプしてハイタッチ、続けて 3 歩、4 歩、5 歩と、ステップ数を増やして同じようにくり返す。

※まずその場でのジャンプ&ハイタッチでパチンといい音が出るように練習してから始める。

横に2～5歩移動して！

参考文献
財団法人日本レクリエーション協会　おやこでタッチ！　２００９年