おうちでも禁しく運動

年 組(

◎運動をした時間の労、顔に色をぬろう!

少しずつでも質問運動することが失切ですよ!

日付	おもになにをした?	どれくらい運動した?					
21日(木)		10%	209	309	409	50%	60 3)江上
22日(金)		10%	20%	30%	409	50%	60 新汗
23日(土)		109	20分	309	4 0 分 (· <	5 0 分 (^c)	60别址
24日(日)		10%	20%	30%	409	50%	(D) (D) (D)
25日(月)		10%	20%	30%	409	50%	(2) (2) (3) (4)
26日(火)		10%	20%	309	40 3	50%	60 3 以上
27日(水)		109	209	309	409	509	(C) (C) (C)
28日(木)		109	209	309	409	50%	(2) (2) (3) (4)
29日(金)		10%	20%	309	409	50%	(C) (C) (C)
30日(土)		109	209	309	403	509	(D) (E)
31日(日)		103	209	309	409	509	60 31 17F

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!

おうでも楽しく運動・~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

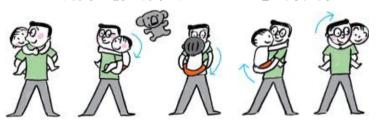
- ① リラックスした姿勢で立つ。
- ② 両足でぐるっと回転しながらとぶ。

※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