

# じぶんで！おうちで運動してみよう！

## 指のお散歩

①あぐらをかいて座り、自分の周りの床に指でたどって円を描く。右手で前から右側に円を描いて後ろまでたどったら、左手の指にバトンタッチして左側を円を描いて前に戻る。左から右へ同じように行う。



②次に膝を曲げて座り、同じ事をする  
③徐々に足を前に伸ばして行う  
④今度は足をピンと伸ばして行う  
⑤最後に開脚をして行う  
☆どれだけ自分の周りに大きな円が描けるかやってみよう



## ヒールタッチ

①右足のかかとを軸足の前に上げ、左手でタッチする  
②右足を横後ろに上げ、右手でタッチする  
③右足のかかとを軸足の後ろに上げ、左手でタッチして下ろす  
※左足も同様に行う。両方でやってみて、回数の多い方が記録です。  
※さわっているところを見ながらやりましょう  
☆①～③で1セットとして20秒間に何セットできるか、回数を計ってみよう！



## ジャンプ&スイッチ

①少しはなれたところに、2種類の物を分けて置く。(小さなボールやおもちゃ、空き缶やペットボトルなどでもいいですね。)  
②反復横跳びをしながら、左右の場所を入れかえる。  
※物の個数を増やしたり、左右のきよりを伸ばしたりすると、レベルアップできます。  
☆全部入れかえるまでの時間を計ってみよう！  
素早くできるようになったかな？



## 両足たたき



①カエルのようなかっこうで両手両足をつく  
②両足を後ろに跳ね上げて両足をたたき  
※手の間を見ながらやりましょう。ひっくりカエルにならないように気をつけて！  
☆何回足たたきができるようになったかな？



## 魔法のストレッチ

①足の指を一本ずつ回す→足首を回す(左右交代で)  
②両足首を回す→つま先をピンと上に上げる。  
③手で足の裏をつかみ、ひざをピンと伸ばす。  
④片足をかかえる→つま先をあごに近づける→つま先を耳に近づける→つま先を頭の上に近づける。  
④左手で右足のかかとをつかんで3秒がまん。→右手で右足のかかとをつかんで3秒がまん  
⑤足のうらを合わせて、つま先を両手で持ち、かかとをおしりに近づける→ゆっくり前屈。あぐらの姿勢でゆっくり前屈する。(あぐらの足の上下を入れかえてもう一度)  
⑥片方のひざを曲げて、ゆっくり前屈。左右を入れかえて両方で行う。  
☆ストレッチの前と、やった後に足を広げた前屈をして、どのくらい変わったか比べてみましょう。体がやわらかくなったかな？



## 両足ターンジャンプ

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び  
※反対回りも挑戦しよう！  
※着地もしっかりと！  
☆得点表☆ 何点取れるようになったかな？



1/4 回転	2/4 回転 (後向き)	3/4 回転	1 回転
1点	2点	3点	4点
それ以降も 1/4 回転ごとに 1 点ずつふえていきます。			

# かぞくと！おうちで運動してみよう！

## ケンケン相撲

- ①エリアを決めてその中に2人が入り、片足立ちになる
  - ②ケンケンをしながら手で押しあって相手をエリアの外に押し出す
- ☆フェイントをかけたりにして、上手に相手のバランスをくずそう！押されても、うまくバランスが取れるかな？



## ひざタッチ

- ①左手同士をつなぎ、向かい合います
  - ②中腰になり、足を自由に動かしながら右手で相手の右ひざに先にタッチした方が勝ちです。一定時間何回も繰り返してみます
  - ③右手をつなぎ、同じように行います
- ☆時間の中でたくさん相手のひざにタッチした人の勝ちです。タッチ役と逃げ役をきめて、交代してもおもしろいですよ！



## 背中ぴった

- ①2人で背中合わせになり腕を組み、お互い寄りかかりながら足を少し離します
  - ②寄りかかったままゆっくりしゃがみ、お尻を下につけます
  - ③そのまま足を伸ばし、足を戻して再び立ち上がって元の姿勢に戻ります
- ☆二人の呼吸と、力を合わせて、上手に立てるかな？大人と子供でも、うまく合わせると立つことができますよ！



## じゃんけんおひらき

- ①2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（開き方はちょっとずつでもOKです）
- ☆どれだけたくさん開けるかな？倒れないようにバランスをとろう！



## うで立てジャンケン

- ①2人が向き合ってうで立ての姿勢になります
  - ②準備ができれば、ジャンケンをします
  - ③ジャンケンで負けたら、うで立てふせを3回行います
  - ④ジャンケンをして、勝つまでは支えているうでを変えられません
- ☆がまんできなくなった方が負けになります。うで立てふせの回数を変えたり、差をつけたりすると、むずかしさが変わりますね！



## タオルとい

- ①タオルをとりあって、足を動かしてしまっただけの負けのゲームです
  - ②まず、背中合わせになって両足を開きます。2人の足の間にはタオルを開いて置いておきます
  - ③「せーの！」の合図で、足の間にあるタオルをおたがいに片手でとりあいます
- ☆動かずにタオルが取れた人の勝ちです。おしりがぶつかったり、ぐいぐいと引っぱられたりしてもバランスをくずさないようにしましょう！



## コアラの親子

- ①大人コアラ役が子どもコアラ役をおんぶする
  - ②子どもコアラは手と足でしっかりしがみつきのながら、背中→前→背中と大人コアラの体を1周しよう！
- ☆子どもコアラは木登りの要領で手と足でしっかりしがみつきの、自分で移動してみよう
- ☆大人コアラは少し前かがみで体の軸をしっかりさせ、子どもを支えて子どもの動きにあわせて送ってあげよう！



参考HP:「子供の体力向上」ホームページ  
やってみよう 運動あそび  
<https://www.recreation.or.jp/kodomo/>