

うんどうあそび 王五小☆運動遊びメニュー

家の中や、家の前でできる運動を紹介します。二人組の運動は、おうちの方とやってみましょう。
回数などのめあてを決めて、やってみましょう。

() 年 () 組 名前 ()

() 内は、取り組むことによって、身に付く力の例です。

<p>うでたてとけいまわり (うで支持)</p>  <p>1周を少ない回数で回ったり、右回り・左回りをしたりしてみよう。</p> <p>回</p>	<p>かえるのあしうち (うで支持)</p>  <p>10秒間で何回足打ちできるかな。</p> <p>回</p>	<p>くもあるき (うで支持)</p>  <p>何歩歩けるかな。</p> <p>歩</p>
<p>ストレッチ (体のやわらかさ)</p>  <p>おうちの方とやってみよう。息を吐きながら、しっかり伸ばすことがポイントです。床の板の目や、定規で何cmまでいくかなど、試してみよう。</p> <p>cm</p>	<p>おしりあるき (体のバランス)</p>  <p>前に何歩、後ろに何歩。決めてやってみよう。</p> <p>前に 歩 うしろに 歩</p>	<p>かべのぼりさか立ち (うで支持)</p>  <p>手は肩幅でバーにして着きましょう。時間や高さに挑戦してみよう。</p> <p>秒</p>
<p>うまとび (うで支持)</p>  <p>おうちの方とやってみよう。30秒間で何回できるかな。リズムよくやってみよう。</p> <p>cm</p>	<p>たいぜんくつ (体のやわらかさ)</p>  <p>ひざを曲げずに届くところよりも、少し下に物を置いて挑戦してみよう。</p> <p>cm</p>	<p>ゆりかご (体のバランス)</p>  <p>背中、肩をマットや床に「ころ〜ん」とつけたら、「くるっ」と起き上がりましょう。</p> <p>回</p>
<p>ふうせんバレー (たくみな動き)</p>  <p>おうちの方と二人で打ってみても楽しいね。</p> <p>回</p>	<p>スティックくぐり (たくみな動き)</p>  <p>スティックは新聞で作成します。前から、後ろからやってみましょう。</p> <p>回</p>	<p>スティックキャッチ (たくみな動き)</p>  <p>一回転キャッチ、二人で向かい合ってキャッチなど工夫してみよう。</p> <p>() キャッチ</p>
<p>まえまわし、うしろまわし (たくみな動き)</p>  <p>前まわし→後ろ回しつなげて跳んでみよう。</p> <p>前 () 回 →後ろ ()</p>	<p>いろいろなとびかた (たくみな動き)</p>  <p>グー パー</p> <p>回</p>	<p>3ぶんかんとび (持続する力)</p>  <p>3分 跳び続けると、心肺機能を高める運動になります。</p> <p>分</p>

なわとびカードも配りますので、挑戦してください。

このほかにも いろいろな運動があります。

○そうきんしほり (握力アップ)

○荷物はこび (力強い動き)

○うでたてふせ (力強い動き)

○あんたがたどこさ (たくみな動き)

○紙でっぼう (投げる力)