

# うち ユー・イー・ティー お家で U E T (うきま・エンジョイ・タイム)カード 1

このカードをさんこうにして、1日20分、運動にとりくみましょう！！

※このカードは、滋賀県教育委員会の資料「子ども応援プロジェクト！！すこやか元気アップ運動！！」より作成させていただきました。

## No.1 力強い動き

### うでたてふせ

#### うごきかた

- 1 両うでをかたはばに広げてひじを伸ばし、せすじをまっすくにします。
- 2 自分のやりやすい形ではじめましょう。
- 3 このせいをくすさないように、もとのせいにもどります。これを回数を決めてくりかえしましょう。  
学年×5回をめやすにゆっくりとおこなうようにしましょう。



#### ポイント

- ★ うでが外へ開かないようにまっすくうでを下げましょう。
- ★ おなかか地面につかないようにふっきんにも力を入れて体をまっすくたもちましょう。
- ★ 息をはきながら上げ、すいながらゆっくり下ろしましょう。
- ★ なれてきたら回数をふやしていきましょう。
- ★ わきをしめてひじを90度に曲げてちょうせんしてみましょう。

## No.2 力強い動き

### ふっきん

#### うごきかた

- 1 両手を頭の後ろで組み、あおむけになります。足を伸ばしておこなうと、こしをいためやすいのでひざを曲げましょう。
- 2 いきおいをつけないようにして上体をおこし、すぐもとのしょうたいにもどります。家の人に手つだってくれる人がいれば、足を手でやさえてもらいましょう。  
学年×5回をめやすにゆっくりとおこなうようにしましょう。



#### ポイント

- ★ ゆかにつけた体を、すぐに起こすという動きをくりかえしましょう。
- ★ 起き上がりにくいときは、せなかの下にまくらやクッション、2つおりにしたざぶとんなどを入れておこなうようにしましょう。
- ★ 1人で起き上がるようになったら、組んだ手をはなしたり、おなかの前で組んだりしてレベルアップしてみましょう。
- ★ なれてきたら回数をふやしていきましょう。

## No.18 柔らかい動き

### ブリッジ

#### うごきかた

- 1 手のひらと足のうらを地面についてねころびます。
- 2 おへそをつき上げてブリッジをします。
- 3 ブリッジのしょうたいで10秒数えます。またおろしてブリッジをします。それを5回くり返します。



#### ポイント

- ★ 安定したブリッジができるようになったら、二人で頭をつきあわせてジャンケンしてみましょう。
- ★ ブリッジの下を通りぬけてもらったり、ブリッジのせいで歩いたりするなど、動きの工夫も考えてみましょう。

## No.19 柔らかい動き

### リンボーダンス

#### うごきかた

- 1 ぼうかひもの下を、体をそらせてくりぬけます。
- 2 ふれずにクリアできたら、だんだん低くしていきます。



#### ポイント

- ★ はじめはわねの高さからちょうせんし、少しずつ低い高さにちょうせんしていきましょう。
- ★ 自分のげんかいに近い高さで何度もちょうせんするようにしましょう。
- ★ 手びょうしや曲のリズムに合わせてすると、より楽しみながらできます。

## No.14 続ける動き

### ひよこあるき

#### うごきかた

- 1 足首をもちしゃがんだまま、できるだけはやく前へ進みます。
- 2 かかと・つま先のじゅんばんでじめんにつき、つま先でじめんをけて前に進みます。



#### ポイント

- ★ しゃがんでできないときは、少しこしを上げて練習し、だんだんこしを下げていくようにしましょう。
- ★ 「部屋を2周する」・「ろうかを2おふくする」など目標を決めておこないましょう。

## No.17 続ける動き

### つまさき生活(せいかつ)

#### うごきかた

- 1 かかとをつけずに10分間すごします。
- 2 同じせいでじっとするのではなく、できるだけ歩いたり動いたりします。



#### ポイント

- ★ いしきて走ったり歩いたりして、いろんな動きをしてみましょう。
- ★ 始める前と終わった後、ふくらはぎをもみほくしておきましょう。

## No.31 巧みな動き

### かべさかだち

#### うごきかた

- 1 手のひらをやや外がわにむけて手をつきます。
- 2 片足ずつ足をふりあげてかべにたおれるようにします。
- 3 手と手のあいだをずっと見つづけます。
- 4 片足ずつじゅんにしすかにもどります。
- 5 ほじょしたり、やさえてもらったりしてもよいので、20秒を3回できるようにしましょう。



#### ポイント

- ★ はじめはかべのぼり(かべにおしりをむけて手をつき、だんだん高いところまで足をあげていく)をし、さかさのせいやうでて体をささえる感かなくになれましょう。
- ★ 1人でできないときは、ほじょをしてもらってさかだちをしましょう。
- ★ まずは片足がかべにつき、おいかけるようにもう片方の足がつくとよいでしょう。
- ★ 足のゆび先を天井の方へと伸ばし、むねからしっかりと体をもち上げ、まっすくのほうのようなイメージでとろつをするときれいにできます。

## No.36 巧みな動き

### バランスいろいろ

#### うごきかた

- 1 目をして、片足バランスをしながら30秒数えます。
- 2 水平バランスをしながら30秒数えます。
- 3 V字バランスをしながら30秒数えます。
- 4 ①～③を3回くり返します。



片足バランス

水平バランス

V字バランス

#### ポイント

- ★ 声に出しながら30秒数えましょう。
- ★ 片足でバランスを保つときは、足先で地面をつかむような感じで立つようにしましょう。
- ★ V字バランスでは、おなかに入れて、足先までのぼすようにしましょう。

# うち ユー・イー・ティー お家で U E T (うきま・エンジョイ・タイム)カード 2

## No.33 巧みな動き

### ゴムとび

#### うごきかた

- 1 ゴムひもの両はしを2人でもちます。(人が少ない時は木などに必ず)
- 2 ゴムひもとぶ人が1れつにならび、先とうの人がとびます。
- 3 2人目からは、先とうの人と同じとびかたでじゅん番にとんでいきます。
- 4 ゴムひもにひっかかったら、もつ人と交代します。
- 5 足くび、ひざ、こし、むね、あたま・・・と少しずつ高くしていきます。



#### ポイント

- ★ こしより上の高さについては、ゴムひもを足に引っかけて下げてから、とんでもかまいません。
- ★ いろいろなとび方にチャレンジしましょう。
- 例) ・体をひねるように回らせて両足でちやくちします。
- ・片足でふみ切りジャンプ、走り高とびのようにとびえます。
- ・足を思いっきり上げてゴムひもに引っかけて、足を下げてとびえます。

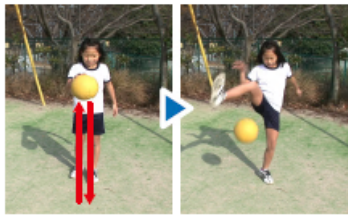
## No.40 用具を使った動き

### あなたがたどこさ(ボール)

#### うごきかた

- 1 「あなたがたどこさ」を歌いながらリズムに合わせてじめんにボールをつきます。
- 2 歌のとちゅうに「さ」が出てきたら、ボールがじめんについてる間に足を内がわから外がわにぬきます。
- 3 歌のさいごまでつづけます。

※歌は次のとおりです。  
あなたがたどこさ ひこさ ひこどこさ くまかさ くまどこさ せんばさ  
せんば山にはたけきがあつてさ それをりょうしがつっぽうでうってさ にてさ  
やいでさ くてさ それを木の葉でちよいとかぶせ



#### ポイント

- ★ 元気に歌いながら行いましょう。
- ★ なれてきたら、「さ」の時に足を外がわから内がわにぬくやり方や、リズムをはやくしてやってみましょう。
- ★ 友だちに歌ってもらって行ったり、歌のとちゅうで友だちと交代したり、ペアで楽しむこともできます。

## No.39 巧みな動き

### あなたがたどこさ(ジャンプ)

#### うごきかた

- 1 「あなたがたどこさ」を歌いながらリズムを取って右・左・右・左・・・と ジャンプします。
- 2 歌のとちゅうに「さ」が出てきた時は前にジャンプし、次のリズムで後ろにもどります。
- 3 歌のさいごまでつづけます。
- 4 これを3回行います。



#### ポイント

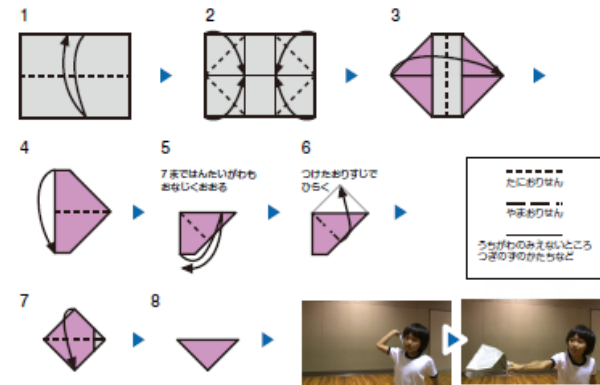
- ★ なれてきたら、スピードをはやくしてチャレンジしましょう。
- ★ ストップウォッチをもって、タイムをはかるのもいいでしょう。
- ★ サイドステップとクロスステップは、同じ方を向いたままおろふくすると、左右両方のステップができます。

## No.49 用具を使った動き

### かみてっぼう

#### うごきかた

- 1 新聞紙で紙でっぼうを作ります。(作り方は下図)
- 2 くり返し音をならしましょう。



#### ポイント

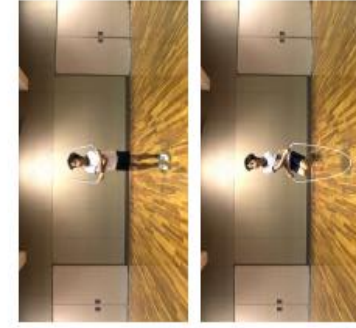
- ★ 左足を前に出して(左なげの人は右足)、ボールをなげるようにならしましょう。
- ★ 大きな音をならしましょう。
- ★ 2人でいっしょにならすなど、ペアで楽しむこともできます。

## ダンス (パプリカ)

- 1 You Tube の「浮間小学校 児童へ応援メッセージ」を見て、先生たちといっしょに「パプリカ」をおどりましょう♪
- 2 自分の好きな音楽に合わせておどりましょう♪

### 4. こうさとび

- うでをからだの前でこうさせたままとびましょう。
- 手くびをつかかって、なわのいきおいがよわくならないようにしましょう。



### 7. ニじゅうとび

- 1 回とんでるあいだに、なわをすばやく2 回まわします。
- わきをしめて、手くびでまわすようにしましょう。



### 3. あやとび

- じゅんまわしとこうさまわしをくりかえしながらとびましょう。
- タイミングよくうでをひらいたりとじたりしましょう。



### 6. 前ふりとび

- かた足でジャンプし、上げた足を前後にふりながら、後ろ(右)→前(左)→前(左)のリズムでとびます。
- 左右をこうたいで上げながらとびましょう。



### 1. りょう足とび

- せなかをのぼして、ジャンプした時にひざをまげないようにしましょう。
- わきをしめて、手くびでまわすようにしましょう。



### 5. グーチョキとび グーパーとび

- りょう足→右足前→りょう足→左足前のくりかえし。(グーチョキとび)
- りょう足→左右にひらく→りょう足のくりかえし。(グーパーとび)



なわとびチャレンジ