

チャレンジしてみよう♪

【からだのやわらかさをたかめる】

①ストレッチ

- ・からだのいろいろなところをゆっくりのばしましょう。
- ・むりをしないつよさでおこないましょう。
- ・いきをはきながらおこないましょう。



②タオルでじゅうなん

- ・タオルなどのりょうはしをにぎります。
- ・タオルをもったうでをうえにのばしてもちましょう。
ゆっくりまえ、うしろ、ひだり、みぎにからだをまげましょう。
- ・あしをのばしてすわります。そこから、あしをこえて
できるだけさきにタオルをおきましょう。

【にぎるちからをたかめる】

③グーパーたいそう

- ・うでをまっすぐまえにのばします。
 - ・てのひらをグーにしたり、パーにしたりを30かいぐりかえしましょう。
(グー・パーで1かい)
 - ・グー・パーのときに、ゆびさきにちからをいれて、しっかりにつなげたり、
のばしたりしましょう。
- ※おふろのなかでやってもいいですね。



④かたもみ

⑤しんぶんしをかたてですばやくまるめる

【はしるちからをたかめる】

⑥グーパーたいそう

- ・あしのゆびをグーにしたり、パーにしたりを30かいぐりかえしましょう。
(グー・パーで1かい)
 - ・グー・パーのときに、ゆびさきにちからをいれて、しっかりにつなげたり、
のばしたりしましょう。
- ※おてだま、タオル、くつしたなどをあしのゆびをつかってもちあげたり、じぶんのほうにひきつけてもいいですね。



⑦ぞうきんがけ

- ・しゃがんだじょうたいでゆかのぞうきんがけをしましょう。
- ※うさぎとびのようにりょうあしどうじにまえにすすんでもいいですね。



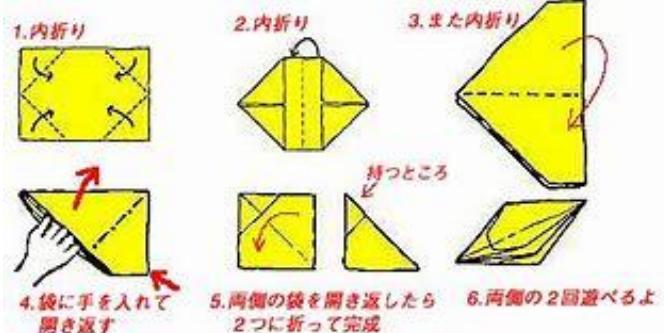
【たくみなうごきをたかめる】

⑧かたあしバランス

- ・かたあしをあげます。
- ・できるだけながくかたあしでのせいでつづけましょう。
- ※りょうてをひろげたり、かたあしをたかくあげたりするなど、いろいろなせいでつづけましょう。できるようになってきたら、めをとじてやってみましょう。

⑨すわってジャンプ

- ・せいざのせいでつります。
- ・うでのうごきなどをつかいながらジャンプします。
- ※「いち、にっ、さんっ！」とかけごえをかけるとタイミングがとりやすいです。
- むきをかえながらジャンプしてたつなどのくふうもできます。
- せいざにいたみをかんじないように、なにかしいてもいいですね。



⑩なわとび

- ・いろいろなわざにチャレンジしてみよう。

【なげるちからをたかめる】

⑪かみでっぽう

- ・しんぶんしやこうくのかみでつくります。
- ・おおきなおとがでるよう、うでをはやくふることをいしきします。
- ※ふりてとはんたいがわのあしをまえにふみだしてならします。
- うでだけでなくからだぜんたいをつかってならします。
- ひとのちかくではならさないようにしましょう。

⑫かみひこうきなげ

- ・かみひこうきをよういする。
- ・なげるほうこうにひとがいなことをかくにんする。
- ・なげるいちをきめて、できるだけとおくにとばしましょう。
- ※ひじをたかくあげてなげましょう。ななわうえにむかってなげるとよくとびます。

