

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かいくりかえしましょう。
(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、しっかりとぎったり、
のばしたりしましょう。
- ※おふる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かいくりかえしましょう。
(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、しっかりとぎったり、
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しせいをつづけましょう。
- ※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、いろいろなしせいにもちょうせんせいしましょう。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

- ・せいぎのしせいですわります。
- ・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。
- せいぎ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

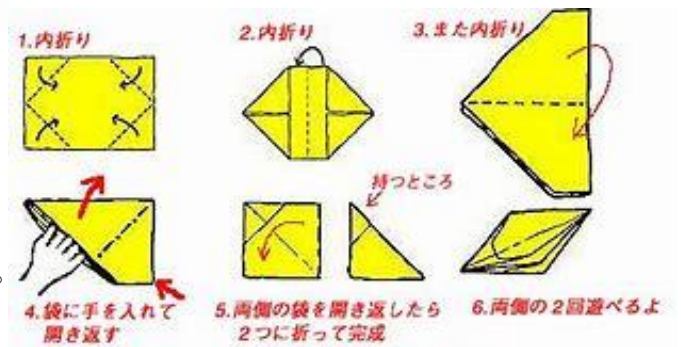
- ・いろいろななわぎにチャレンジしてみよう。



【なげるちからをたかめる】

⑪かみでっぽう

- ・しんぶんしやこうこくのかみでつくります。
- ・おおきなおとがでるように、うではやくふることをいしします。
- ※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い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。ななわうえにおかってなげるとよくとびます。

