



# 体力アップ通信

## うんどう おうちでできる運動をしよう！

休校中に体を動かしたくてもなかなか動かすことができない人、運動ができずに体力が落ちてきている人が多いと思います。下に紹介する運動は、おうちでできる運動です。ぜひご家庭で取り組んでみてください。

学年の数だけ体に乗せられるようにがんばろう！

新聞の代わりにチラシなどでやってみてもいいですね。

たのしんど ★ パンチョのあそび☆ジム ★ P2003 大人ガイド

### できるかな？ 新聞ボールバランス

2人1組になるぞ。1人が新聞ボールをもう1人の手や頭、足などにのせていくのじゃ

おちないようにバランスとって～

新聞ボールが落ちないようにバランスをとりながら、いくつのせられるかな？

新聞ボールをいくつ落とせられた？  
かに数をこら！

やるっちょ！  
片足を上げて、その足の上にも新聞ボールをのせられるかな？

たのしんど ★ パンチョのあそび☆ジム ★ P1916 大人ガイド

### 新聞紙を手で ジグザグに切るぞ

新聞紙を手で切って長いひもをつくるぞ！

だれがいちばん長くできるかな？

とちゅうで切れてもあきらめずにやるのじゃ

新聞紙の切りやすいむきを見つけよう

やるっちょ！「5分以内」など時間をきめてやってみよう

たのしんど ★ パンチョのあそび☆ジム ★ P19030 大人ガイド

### できるかな？ かた足立ち

目をつむって、どれだけかた足で立っているかな？

ふらしなそ～

少しづつ時間をのほそろ  
目標レベル  
レベル1: 10秒  
レベル2: 20秒  
レベル3: 1分

なるべくふらつかず、きれいなしせいでチャレンジ！

やるっちょ！

たのしんど ★ パンチョのあそび☆ジム ★ P19014 大人ガイド

### ミーオリンピック 3種きょうぎじゃ！

オリジナルオリンピックかいさいじゃ！  
きみもスーパースターになれるかな。めざせ、そうごうゆうしょう！

種目1：しゃがみはばとび  
しゃがんだまま、前に1回ジャンプ。  
きろく  cm

種目2：風船ぼうがんなげ  
すわったまま風船をなげる。  
きろく  cm

種目3：ひも3だんぐり  
りょう手でもったひもをまたいで、体の後ろから前に回す。これを3回くりかえし、さいごにすわる。  
きろく  びょう

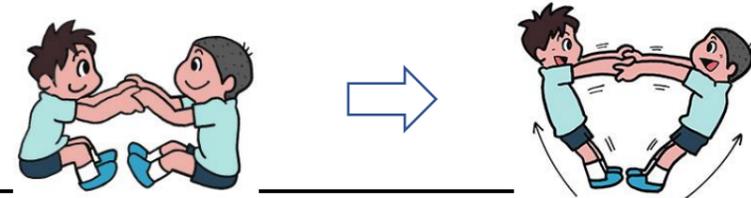
おうちのひとと記録を比べてみるといいですね。

## かぞく 家族みんなでのたのしく運動！

### スタンドアップ！

- 2人1組になり、ひざ立てしておしりをつけて座ります。おたがいの両手をしっかりとぎります。
- おたがいに引き合いながらスッと立ちます。

何回連続で立てるか挑戦してみよう！



### タオルとり

- 背中合わせになって両足を開きます。二人の足の間には、タオルを開いたじょうたいで置いておきましょう。
- 「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。タオルをとりあって、足を動かしてしまっただけが負けです。

おしりがぶつかったり、くいく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！



### ひざタッチ

- 左手同士をつなぎ、向かい合います。腰をかがめて、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。一定時間何回もくり返してみます。
- 右手をつなぎ、同じように行います。

じゃんけんて負けた人が逃げる役など、役割を決めて行ってもいいですね。



### 2人バランス

- 2人で向かいあい、右足を前に上げます。
- おたがい相手の上がっている足のかかとを左手で持ちます。
- ②の状態、右回り、左回りと1周ずつ回ります。
- 反対の足でも行います。

「ヨイショ、ヨイショ」などかけ声をかけながら行うとタイミングが合います。慣れてきたら高くジャンプしてみよう！

