

～ストレッチ①～ こきゅう ストレッチは、呼 吸 をしながらゆっくり20 秒 ずつやろう。 びょう みぎ ひだり 右も 左 もね!

1. 太ももの前



ポイント

- ・ふらふらしないで、バランスよく。
- ・慣^なれてきたら、目をとじてみよう!



ポイント

- ・今度は、うでをまっすぐ上に!
- ・ふらふらしないで、バランスよく。
- ・慣^なれてきたら、目をとじてみよう!

2. 太ももの後ろ



ポイント

- ・しんきゃくの「深^{ふか}く」と同じだよ。
- ・かかとは地面に着いたままがいいね。
- ・伸ばした足の、つま先は空に向けて。



ポイント

- ・「深^{ふか}く」のまま、上下にはずんでみよう。
- ・右も左も10回ずつ!

こきゅう びょう みぎ ひだり
～ストレッチ②～ ストレッチは、呼吸をしながらゆっくり20秒ずつやろう。右も左もね！

3. せなか・こし

※ゆりかご



ポイント

ゴロン
ゴロン...

- たいそうずわりになろう。
- そのまま後ろ、前にごろごろと…。
- ゆりかごを10回くり返そう。

4. 首・せなか



ポイント

- 写真のように、
できるかぎり小さくならう！
- ゆっくりと^{いき}息をしよう。

★ゆりかごチャレンジ！



できたぜ！



ポイント

ゴロン、ゴロン…
いきおいをつけて、立つ！！

- ゆりかごでいきおいをつけて…
- 立ち上がる！ ★高学年は片足で立てるかな？ 右も左もチャレンジ。

～アクティブ①～ 家族でいろいろな動きにチャレンジしよう！

両足くぐり

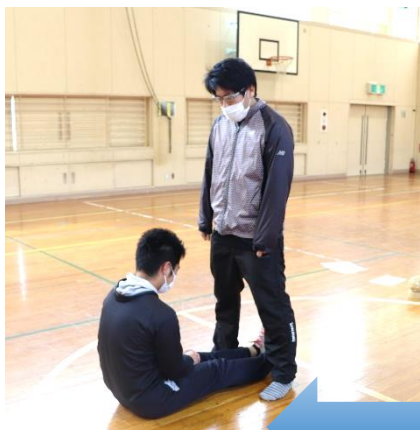


くぐって、とんで… いきを合わせて！

ポイント

- ・一人が、両足をそろえて、Vの字になってすわります。
- ・もう一人が、その足の下をくぐって、ジャンプして・・・
- ・この動きを、協力して5回くり返そう！

グーパーとび



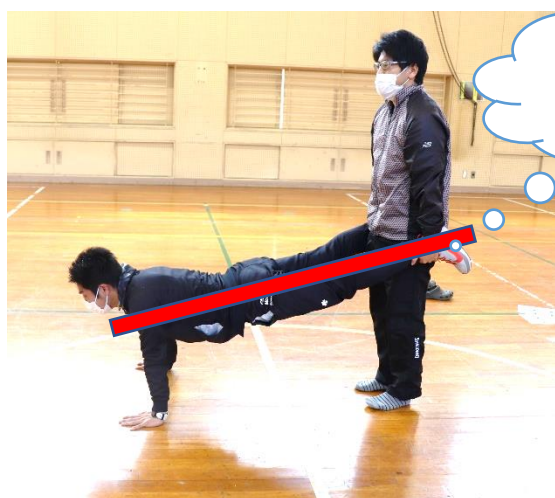
声をかけ合って、安全に！

ポイント

- ・一人は、足をそろえてすわります。
- ・立っている方は、足を開いて向かい合います。
- ・とんだら、下の人は足を開き、とんだ人は足をとじます。
- ・これを、つづけて5回、6回……何回いけるかな？

～アクティブ②～ 家族でいろいろな動きにチャレンジしよう！

くるま ねこ車



背中は、一直線！



ゆっくりと、
1, 2, 1, 2...

ポイント

- 写真のような形をつくります。
- ゆっくり前に進もう！（10歩～20歩）
- できれば、後ろに下がってみよう！

さかさ 逆さロボット



2人が近づくよ。



安全に気を付けて！
ねこ車と、どちらが楽しかな？

ポイント

- 写真のような形をつくります。
- 2人が近づくことが大切！
- 下の人は、ひじをのばそう。
- どこを見るとやりやすいかな？

～アクティブ3～ ボールを使った動きにチャレンジしよう！

※ボールがなくても、新聞紙を丸めたものでOK！ 1～3年生は風船がおすすめ！

ぱんぱんキャッチ



投げる ⇒ 手をたたく ⇒ キャッチ！ 何回たたけるかな？

ポイント

- ・上にボールを投げて、キャッチ！
- ・ボールを投げたら、キャッチする前に手をたたこう！
- ・1回ぱん、2回ぱんぱん……何回手をたたけるかな？

くるりんキャッチ



よっしゃ！
3回転できた！



投げる ⇒ ぐるっと回る ⇒ キャッチ！ 最高記録はだれだ！？

ポイント

- ・上にボールを投げて、ぐるりと回ってキャッチ！
 - ・まずは、1回。できたら、2回、3回……どこまでいけるかな？
- ★高学年は、回転している間に手をたたこう！

～アクティブ4～ ボールを使った動きにチャレンジしよう！

※お兄さん、おねえさん用です。がんばってチャレンジ！！

ハエたたきキャッチ



グーパンチ！



両手アタック！

投げる ⇒ たたく！（アタック！） ⇒ キャッチ どんなアタックができる？

ポイント

- 上にボールを高く投げて……
- おちてきたボールを、片手で上にたたき上げて……
- それをおとさずキャッチ！
- 反対の手でもできるかな？

はいめん 背面キャッチ



自分でボールを
上に投げて……



ボールの下に、
すばやく入ろう！

ポイント

- 上にボールを高く投げて……
- 背中がわでキャッチ！（両手でも片手でもチャレンジ！）