

うちで楽しく運動あそび いえスポ



かしわぎし しょうがくせい
柏崎市の小学生のみなさん

からだを動かすことは、ココロやカラダの健康にとっても
たいせつ。お家に帰ってから、ひとりでも家族と一緒に
でも、楽しくできる運動あそびを紹介するゴン！
ウイルスにまけない元気なカラダになるゴン！！

◆かかとタッチ

①左足のかかとを体の前で右手でタッチ



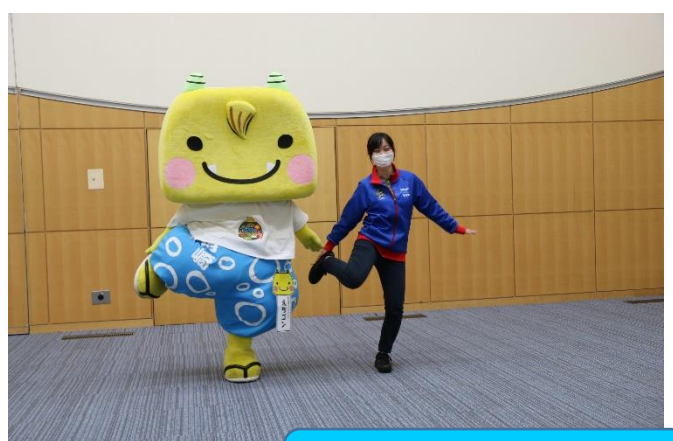
②そのまま体の横で左手でタッチ



③そのまま体の後ろで右手でタッチしたら左足をおろす



④つづけて、右足も同じくやってみよう！



びょう なんかい
20秒で何回できるかな？



うらめん
裏面につづくゴン！

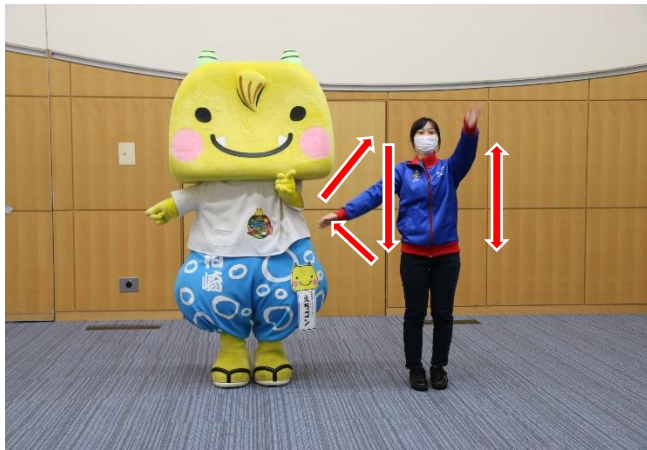
企画・立案：一般財団法人柏崎市スポーツ協会

監修：柏崎市レクリエーション協会

協力：えちゴン

◆2びょうし3びょうし

- ①左手は2拍子の指揮者（上→下）
 ②右手は3拍子の指揮者（上→下→横）
 ③①と②をいっしょに動かす

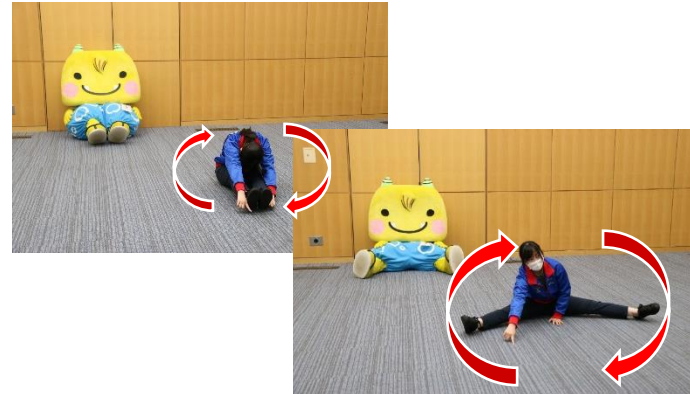


※成功できたら左手と右手を逆にやってみよう！



◆ゆびのおさんぽ

- ①からだのまわりで指のお散歩（指で大きな〇をえがきます）
 ②つぎは、「足をのばして」指のお散歩、さいごは「足をひらいて」できるかな？



家族でいっしょに“いえスポ”

◆しんぶんじゃんけん

- ①まずは、広げた新聞紙の上に両足で乗ってじゃんけん！
 ②負けた人が新聞紙を半分におって、またじゃんけん！
 ③新聞紙が小さくなってきたら片足で乗ってじゃんけん！
 小さくなって乗れなくなったら勝負あり



◆うでたてじゃんけん

- ①まずはうでたての姿勢（ひざをついてもいいよ）
 ②じゃんけんをして、負けた人はうでたてふせ3回！
 ③どちらかが降参するまでつづけてみよう



次週、第2弾も楽しみにしてほしいゴン！