

たいよくちょきん 体力貯金カード

簡単にできる運動を紹介します。短い時間でも毎日継続していくと自分の力になります。ぜひ、ご家族でコミュニケーションを取りながら、体力向上を図ってみてください。紹介した運動は、回数を数えたり、時間を決めて取り組むといいですね。

体力向上に大切な 3条件

- ①生活のリズム（早ね早おき・朝ご飯）
- ②バランスのとれた食事（栄養）
- ③元気に体を動かす（適度な運動）

力をつける運動

新聞紙やタオルを片手で丸めよう

- 1 新聞紙（タオル）を一枚広げる。
- 2 片手だけで新聞紙を丸めていく。
- 3 手のひらに入るくらい小さく丸めよう。

※お家の人の読んでいる新聞は使わないように！



タオル引き

- 1 タオルをしぼったり、ひっぱったりして、相手の体せいをくずそう。
- 2 足が動いたら負けだよ。



かたもみ・雑巾絞り

- 1 「ありがとう」の気持ちをこめてかたもみや、雑巾しぼりをして掃除のお手伝いをしながらあく力アップをめざそう！

※かたもみは力いっぱいしてはダメだね

投げる力をつける運動

めんこ遊び

- 1 相手のめんこをひっくり返したり、枠の外に出したりしたら勝ちだよ。
 - 2 肩を引いて、おもいきり腕を振り切ろう。
- ※めんこは工作用紙を4～5枚重ね、ボンドではりあわせるとできるよ。お家にある段ボールで作ってもおもしろいですね。



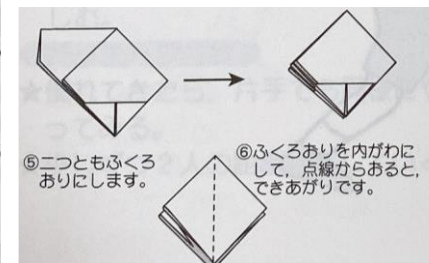
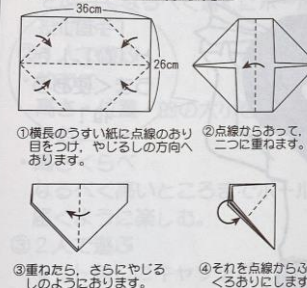
紙鉄砲

- 1 紙鉄砲を作る
- 2 おもいきり腕を振って、大きな音を出そう
- 3 最後に手首をしならせるようにするといい音がでるよ。

※人の耳元ではやらないように！



紙でっぼうの作り方



体をやわらかくする運動

長座（足を広げたり、ボールを足先から腰まで転がし、もう一度足先へ）

- 1 ひざを曲げないでのばす。
- 2 息をはきながらのばす。
- 3 こしから曲げる。
- 4 いきおいをつけずにゆっくり伸ばす。



ブリッジ

- 1 何秒できるかな？
- 2 手と足を近づけてみよう。



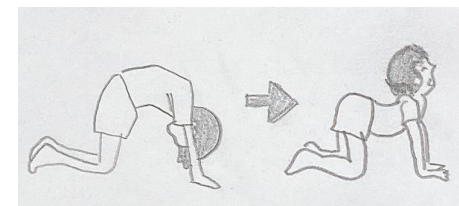
ジャンケンかいきやく

- 1 じゃんけんをする。
- 2 勝ったら足を少しずつ開いていくよ。
- 3 げんかいまでひらいたら、背中をゆっくりおしてもらおう。



背骨を伸ばす運動

- 1 おなかを見ながら「フーッ」と息をはき、背中を丸めて息をとめる。
- 2 上を見て「ハッ」と息を吸って はき、背中を反らせる。



持久力をつける運動

ウォーキング・ランニング

- 1 時間を決めて、走ったり歩いたりしてみよう。
 - 2 マラソン大会に向けての休み時間の練習では5分間走っているよ。
- ※ランニングする時にも人との距離には気を付けよう。人があまり多くない時間にチャレンジできるといいですね。

なわとび

- 1 いろんな技に挑戦したり、時間を決めて何分間とべるか、何回とべるかにチャレンジしたりするといいですね。
- 技の例) まえとび、うしろとび、あやとび、こうさとび、かけあしとび
二重跳び、はやぶさ

こんな運動もしてみよう

体幹をきたえよう

- 1 腕立てふせの状態になる。
お尻が上がったり、下がったりしないようにして、まっすぐになるよう。
 - 2 1では手のひらをついていましたが、次はひじをつきます。ひじと肩がまっすぐになるようにして体を支え、1のようにまっすぐになるよう。
- ※どちらも10秒キープできるようにしよう。

ラジオ体操・オリンピック音頭

- 1 ラジオ体操は、ひじや指先まで伸ばすことを意識してしっかり行くと、とてもいい運動になります。中学校では準備運動で取り組む学校もあるので、やってみましょう。
- 2 オリンピック音頭も、様々な動きを取り入れた運動になっています。インターネット調べてぜひ取り組んでみましょう。