

☆けがをしないように、まずまわりを**まわり**にぶつかるものがないか**あんぜん**チェックしてから安全に行いましょう！

☆毎日、30分を目安に運動しましょう！

◎体の柔らかさを高める運動(10秒ずつ行いましょう)

- ①足をのばして、つま先をさわる
- ②足を開いて、つま先をさわる(片足ずつと両足)
- ③あおむけになり、頭の後ろに足をおろす
- ④ブリッジをする
- ⑤あざらしのポーズで足を頭につける

③の動き



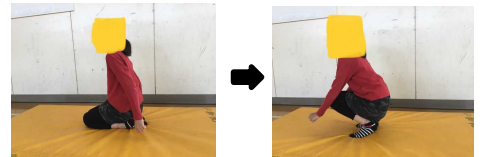
⑤の動き



◎力強い動きを高める運動

- ⑥うで立てふせ10回(むずかしい場合はひざをつけて行いましょう)
- ⑦上体おこし10回(できる人は30秒で何回できるかチャレンジ！)
- ⑧空気いす10秒以上(何秒できるかな?)

⑩正座ジャンプの動き



◎たくみな動きを高める運動

- ⑨片足立ち10秒(右左交互に行う。目をとじるとむずかしさアップ！)
- ⑩正座のしせいからジャンプして立つ(うでをうまくふりましょう)
- ⑪反復横とび30秒
- ⑫なわとび5分(いろんなとび方にチャレンジ！)



◎その他、実はやった方がいい生活や遊びの中の運動

- ・にぎる力がつく → 肩もみ
- ・走る力がつく → ぞうきんがけ
- ・投げる力がつく → 紙ひこうきをとばす
(ひじを高く上げ、ななめ上に向かって投げる)



◎番外編

- 大人と一緒にできる人はこんなものにも取り組みましょう！
- ・ウォーキングやジョギング(家の周りなど)・遊具を使った運動(公園など)
- ・ボールを使った運動(キャッチボールやかべ当てなど)・竹馬や一輪車



☆まいにち **じゆんばん** **おこな** **まる**
毎日①から順番に行いましょう！できたら、チェックカードに○をつけましょう！

◆生活習慣は大丈夫かな？◆

- ☆うがい・手洗い ☆早寝・早起き・朝ごはん ☆歯みがき ☆爪をきる
- ◎休み中もしっかりとやりましょう！

