

## 身体作り運動の極意 (体育)

☆室内でもできる運動で、少しずつ身体を動かそう！！

### 【身体を作る運動 5つのメニュー】

#### PART1 (一人で取り組める)

##### ①ストレッチ 10分

→お風呂上がりや空いた時間を見つけてストレッチに取り組もう！

##### ②片足立ち 10秒キープ右左

→最初は短い時間からチャレンジしてみよう！何秒できるかな？

##### ③いろいろ歩き

→いろいろな歩き方に取り組んでみよう！

1:つま先歩き 2:かかと歩き 3:しゃがみ歩き 4:おしり歩き

#### PART2 (二人で取り組める)

##### ④後出しじゃんけん

→後出しじゃんけんで、相手の出した物に勝ってみよう！！

負けてみる、あいこにしてみるなど工夫してみよう

##### ⑤指示通りジャンプ

→「まえ」「うしろ」「みぎ」「ひだり」のこえかけを聞いて指示通りジャンプしてみよう。

言った言葉の反対にジャンプすると難易度が上がるよ！！

※自分の身体に無理のない範囲で取り組んでみよう！

みんなと体育ができる日を楽しみに待っています！！