



# よーい どん!

## いよいよ夏休みです!

今年は、なかなか梅雨明けませんが、夏休みに入ると梅雨が明け、からっとした夏の暑い日が続いてくることでしょう。暑い時期となりますが、夏バテに強い体を作るためには、適度な運動が大切です。運動の内容や強度、時間を工夫して体を動かして、毎日元気に過ごしましょう。また2学期、みんなと元気に会えることを楽しみにしています。

今回の体育通信では、夏休みの「運動カード」についてと、お家で簡単にできる頭と体を使った運動を紹介していきます。「よーい どん!」

### <運動カードについて>

期間：8月1日～8月23日の21日間 「目指せ!パーフェクト!」

◎運動を1日30分以上行ったら、運動カードに印鑑やスタンプ等でサインをお家の人にしてもらいます。保護者の皆様、ご協力お願い致します。

(運動の種類・例)

- ① 「たいそう・ストレッチ!」  
(ラジオたいそう・じゅんびうんどう・ストレッチ・頭と体の運動 など)
- ② 「歩いたり、走ったり、跳んだりした運動!」  
(晴れたら外で、さんぽ・ランニング・サイクリング・なわとび など  
雨の日は、お家で動物歩き・ダンス など)
- ③ 「投げたり、道具を使ったり、その他の運動!」  
(ボール遊び・てるボール・紙でっぼう・紙コップなげ・一輪車・竹馬・生き物などに变身・お手伝い など)



## <頭と体を使った運動>

「最初はゆっくりまねしてみよう！まちがえずに、くりかえしできるかな？」

なれてきたら、スピードをはやくしてトライ！！」

レベル1 手をグーパーこうごにちがう手をだしてみよう！

「前のときパーをだそう！」

いち に



「前のときにグーをだそう！」

いち に



レベル2 手は上と同じで、こんどは足もグーパーをつけてやってみよう！

いち に

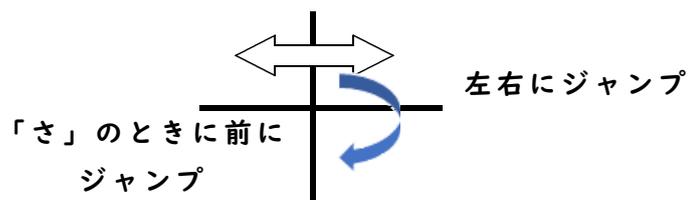


いち に



レベル3 「あなたがたどこさ♪」に合わせてジャンプしてみよう！

「あなたがたどこさ♪」を歌いながら、左右にジャンプします。歌の「さ」のときに前にジャンプをします。7月30日の体育集会でも行いました。お家の人にも教えてあげましょう。ぜひ、一緒にやってみてください。



※「あなたがたどこさ♪」を使って、まりつきなど様々なパターンができますので、工夫してやってみるのもいいですね。

レベル4 手を1テンポずつずらして動かしてみよう！  
合い言葉は、「前・前・横・横・上・上・下・下」

① 前



② 前



③ 横



⑥ 上



⑤ 上



④ 横



⑦ 下



⑧ 下



①へ

くりかえし  
やってみよう！  
はじめはゆっくり  
だんだんはやく！



※できたら、テンポを2つずらしてやってみることもできます。

レベル5 レベル4に足をつけてみよう！「パーグー」

①手：前 足：パー



②手：前 足：グー



③手：横 足：パー



⑥手：上 足：グー



⑤手：上 足：パー



④手：横 足：グー



⑦手：下 足：パー



⑧手：下 足：グー



くりかえし  
やってみよう！  
はじめはゆっくり  
だんだんはやく！



体を動かすときは、頭も使っています。柔軟に素早く動けるように、頭と体のトレーニングを行ってみてください。