



# よーい どん!

## 心も体も元気に!

休校が続いていますが、みなさんお家で元気にすごしていますか。体を動かしたくても外にでられなかったり、外遊びもできない日々が続いています。先生も、はやくみんなといっしょに体をたくさん動かしてたくさん遊びたいです。学校が再開したら、いっぱい体を動かしましょうね。「よーい どん!」のタイトルには、運動を生活の中に入れて、毎日元気に生活ができるようにするためのスタート合図です。大きな目標として、「目指せ四小から未来のオリンピック選手!!」です。一年間通して、体育の授業の様子や家でもかんたんにできる運動をしようかいききたいと思います。今回は、家の中編です。お家の人といっしょにできますのでいっしょにチャレンジしてみてください。

「レッツ スターティング♪」

## <できることからはじめよう>

「四小のみんなの長所、やわらかい体!ストレッチをやってみよう!!」

たったままで



すわって



足を広げて右・左



足を広げて前へ



足のうらをあわせて



ねそべって右・左



できたら両足



たくさんストレッチの方法はあります。今まで授業でやったストレッチをくわえてやったり、新しいストレッチをやってみるのもいいですね。体そうと組み合わせて、できる時間にやると体がほぐれて心も元気になります。「やってみよう!」

## ＜群馬県教育委員会の動画＞参考に！

上毛新聞や群馬テレビでもしょうかいされました。群馬県教育委員会から、家で学習していただくためのオンラインサポート授業動画です。体育以外の教科の動画もアップされていますので、さんこうにしてかつようしていきましょう。動画はこれからもついかされていくようです。

([https://www.pref.gunma.jp/07/b21g\\_00637.html](https://www.pref.gunma.jp/07/b21g_00637.html))



(オンラインサポート動画 QR)

### 小学校体育で4月21日現在アップされているもの



(ぐんまちゃんとジャンプ低学年 QR)

用意するもの タオル

- 低学年と書いてありますが、中高学年の子もやってよう！自分で回数やスピード、タオルのはばをちょせつしてチャレンジしよう！



(ぐんまちゃんとにぎる力をつけよう低学年 QR)

用意するもの タオル・500mLペットボトル

- 低学年と書いてありますが、中高学年の子もやってみよう！トレーニングのあとは、じっさいにぞうきんをつかって、ぞうきんしぼりにチャレンジ！そのままお家をきれいに水ぶき！！



(ダンスの運動中～高学年 QR)

用意するもの なし

- 低学年の子もまねしてやってみよう！動画では、左右が言っている方向と逆になっています。まねをしてダンスしてもよし！音声を聞いてダンスするもよし！自分にあったほうほうでチャレンジ！おぼえたら、自の好きな曲に合わせてダンシングー♪



※保護者の皆様の管理のもと、適切にパソコンやタブレット、スマートフォンなどのインターネット環境を活用して、お子様の学習に役立てていただければと思います。

# <作ってトライ！>

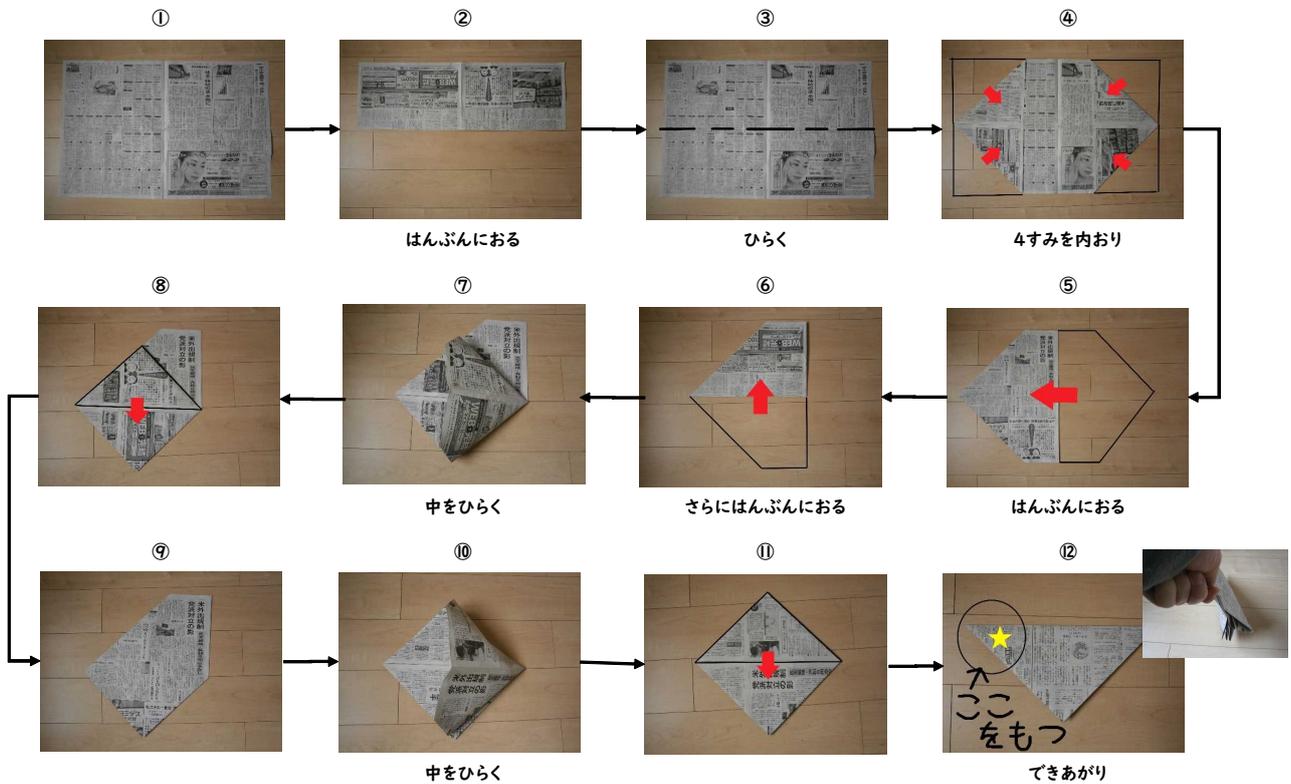
「作ってみよう！ あそびながら、なげかた名人をめざそう！」

## レベル1 紙でっぽう

か 大きな音をだしてみよう！ 「バンッ！」

用意するもの：新聞紙、こうこく などの紙（長方形の紙）

### 【作り方】



いろいろな大きさの紙でっぽうを作って、一番のお気に入りをさがしてみよう！

(注意) 人の耳もとでつかわない。まわりをかくにんし、安全なばしよでやる。

## レベル2 てるボール

か とおくに、まっすぐなげてみよう！

用意するもの：カラーボール、バンダナ、わゴム（※すべて100均で用意しました）

### 【作り方】



(注意) まわりをかくにんし、安全なばしよでやる。

### レベル3 紙コップなげゲーム

か 紙コップをたくさんたおそう！

用意するもの：紙コップ



- ①まよの紙コップをならべる。  
(まよの数をかえてやるのもいいですね。)
  - ②なげるいちをきめる。
  - ③まよを目がけて、なげる用のコップをなげる。
- ☆思いどおりになげられるようにくふうしよう！  
(注意) まわりをかくにんし、安全なばしよでやる。

### <なげかたのコツ>

1 ひじをかたまであげ、まっすぐうでをふりおろす。

「ピッ」



2 ひじを目のいちまであげ、体を少しひねり、うしろからまっすぐふりおろす。  
(紙でっぼうでやると1より大きい音がでます。)

「ビュッ」



3 よこむきになり、足をひらいたじょうたいからふりおろす。ふりおろすときは、体をかいてんさせる。  
※手は2と同じ

「クルッ」



4 ひらいた足の後ろがわに体重をかけて、手をふりおろすと同時に体重を前にいどうさせる。  
※手は2と同じ

「グイッ」



このように家でも簡単に体を動かせます。さらに、家族で考えた遊びや運動を行ういい機会です。体を動かして心もスッキリさせましょう。毎日、元気に過ごそう！！