



よーい どん!

けい続は力なり!

休校が長くなってしまいましたが、みなさんお家で元気にすごしていますか。体を動かして心も体も元気にしよう!できる運動を続けて、病気やケガに負けない体を作りましょう。学校が再開するまで、自分で意識して体を動かさないといけません。「目指せ!オリンピック選手カード」を配布しました。毎日、目標を持って取り組みましょう。パワーアップしたみんなの姿を見るのを楽しみにしています。今回も、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。

「よーい どん♪」

<できることからはじめよう>パート2

「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!!」

ねそべって(左右やってみよう!)

かた足をグッ!



うでのストレッチ



せなかものばそう!



かた足をひきつけて



かたのストレッチ



できるかな?



足をのばしてみよう!



できるかな?



手ものばそう



首ものばそう



ストレッチは、お風呂上がりにやるとよくのびます。毎日続けて、やわらかい体を目指そう!

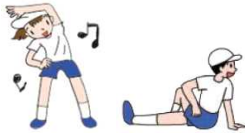
< 文部科学省より > 参考に！

屋外で行える運動の例（小学生）

・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30分くらいを目安に運動しましょう。
 ・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせて行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

体を伸ばす・ほぐす運動

5分くらい



準備運動をしっかり行いましょう

ウォーキング、ジョギング

10～15分 5～10分



無理のないはやさで、続けて行いましょう

なわとび

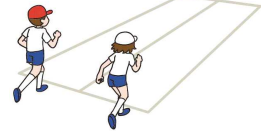
5～10分



いろいろなとび方をしましょう

かけっこ

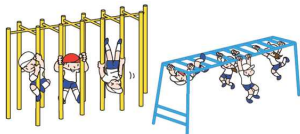
5分くらい



短いきよりを全力で走りましょう

遊具を使った運動

10～15分



使い方のきまりを守って運動しましょう

竹馬や一輪車などに乗る運動

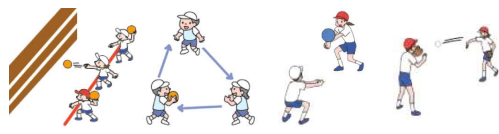
10～15分



長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう

ボールを使った運動

10～15分



的当てやボールパス、キャッチボールなどをしましょう

※ 赤いわくの中の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

注意！

- 多くの人が集まるような運動をしないで、なるべく1人で運動しましょう。
- 少ない人数で運動するときは、ほかの人と長いきよをとって行うようにしましょう。
- 運動するときも、いきが苦しくなければ、できるだけマスクをしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、さけるようにしましょう。
- 運動する前や運動した後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。

屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（小学生）

【例1】家や近くの公園などで運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動

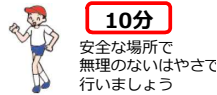
5分



準備運動を
しっかり
行いましょう

②ウォーキング

10分



安全な場所で
無理のないはやさで
行いましょう

③なわとび

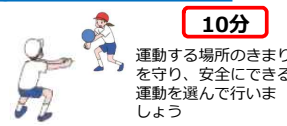
5分



できるとび方で
続けて何回とべるか
挑戦しましょう

④ボールを使った運動

10分



運動する場所のきまり
を守り、安全にできる
運動を選んで行いま
しょう

【例2】遊具が使える公園などで運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動

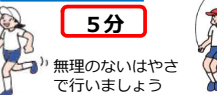
5分



準備運動を
しっかり
行いましょう

②ジョギング

5分



無理のないはや
さで行いましょう

③なわとび

5分



いろいろ
なとび方に
挑戦しましょう

④遊具を使った運動

15分



使い方の
きまりを守って
運動しましょう

【例3】校庭や運動場などで運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動

5分



準備運動を
しっかり
行いましょう

②かけっこ

5分



短いきよ
りを全力で
走りましょう

③遊具を使った運動

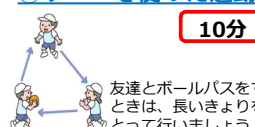
10分



使い方のきまりを
守って運動しましょう

④ボールを使った運動

10分



友達とボールパスをする
ときは、長いきよを
とって行いましょう

【例4】校庭や運動場などで、いろいろな用具を使って運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動

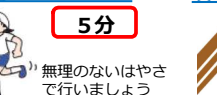
5分



準備運動を
しっかり
行いましょう

②ジョギング

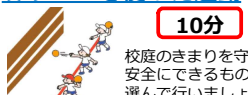
5分



無理のないはや
さで行いましょう

③ボールを使った運動

10分



校庭のきまりを守り、
安全にできるものを
選んで行いましょう

④竹馬や一輪車などに乗る運動

10分



長く乗ったり、
遠くまで進んだり
しましょう

この他にも、一人や少人数で安全に行うことができるもので、自分にできる運動があれば、組み合わせてみましょう。

【例】鉄棒運動、壁倒立、バドミントン、テニス・バット・ラケットのずぶり、一人でできるダンス、腕立て伏せ、上体起こし など

<生き物にへんしん！>

「みんな忍者だ！生き物に上手に変身してみよう！」

レベル1 自分の好きな動物に変身して歩こう！

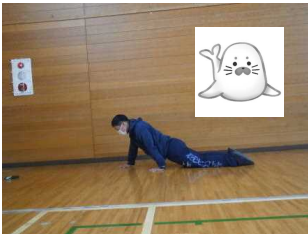
か たくさんの生き物に変身して歩いてみよう！



レベル2 先生と同じ動物に変身して、まねをしてみよう！

か じょうずに変身して、歩いてみよう！

あざらし



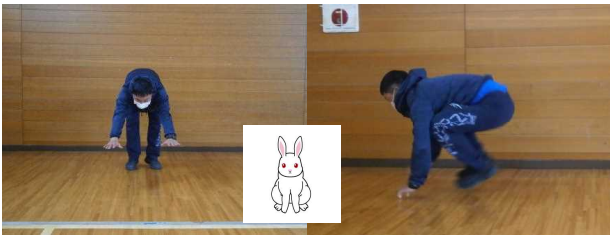
いぬ「ワンワン」



くま



うさぎ「ピョンピョン」



あひる「グワァグワァ」



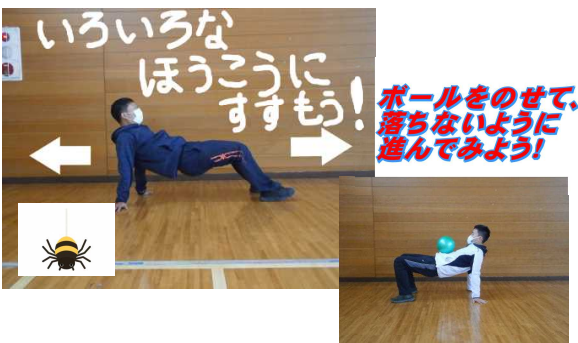
かえる「ゲロゲロ」



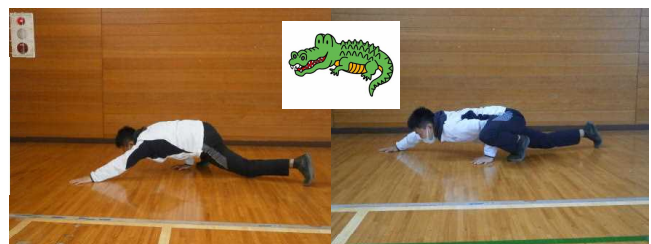
かえるの足うち（足を高くあげて、たくさん足をたたこう！）



くも



わに



右手、右足をちかづける。左手、左足はのばす。次は左がちかづけ、右を遠く。

おすもうさん

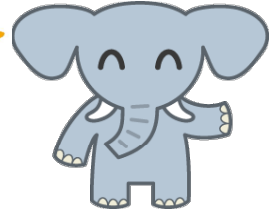
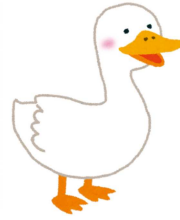
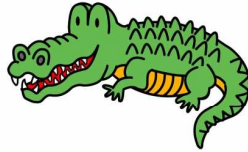


「ドス ドス ドス」



レベル3 お家の人が出た生き物に変身してみよう！

か なんでも上手に変身して、歩いてみよう！



レベル4 見つからないようにしせいをキープ！

か 同じしせいでキープ！何秒できるかな？

TT兄弟のポーズ（左右）



グリコのポーズ（左右）



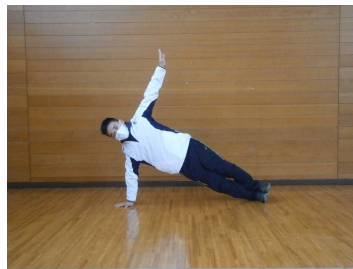
わにのポーズ



チーターのポーズ



おうぎのポーズ（左右）



トンネルのポーズ



＜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、さんこうにしてください。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)

(オンラインサポート動画 QR)



※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。