

おうち de 体育



全学年

まいにち ☆毎日バランストレーニング

だい だん 第1弾 背伸び 10秒×3セット

うえ まことに 向かって大きく手を伸ばし、できるだけ高く背伸びをしたままキープしよう。

※周りにものが危険なものがないか
を確認し、安全に気を付けて
取り組みましょう。



横向き

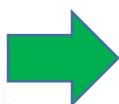
うんどうあそ ☆運動遊び

バランス崩し



せなか 背中ぴったり

動かずに相手の手のひらを押し合います。
フェイントをかけながら相手のバランスを崩すことに
チャレンジし、足を動かしてしまった方の負けです。
☆足幅を狭くすると、より難しくなります。



ふたりで背中合わせになり腕を組み、お互い
寄りかかったままゆっくりしゃがみ、お尻
をつけて座ります。そのまま足を伸ばし、
足を戻して再び立ち上がって元の姿勢
に戻ります。