

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2弾 バランスツイスト 10回×左右3セット

片方のひざと反対側のひじを体の前でタッチします。左右を入れ替えて交互に行います。



うんどうあそ ☆運動遊び

タオルとり



2人でバランス



タオルを取り合って足を動かしてしまった方が負けのゲームです。

- ① 背中合わせになって両足を開きます。
- ② 2人の足の間にはタオルを開いた状態で置いておきましょう。
- ③ 「せーの！」の合図で、足の間にあるタオルをお互いに片手で取り合います。
- ④ おしりがぶつかったり、グイグイッと引っぱられたりしてもバランスを崩さないようにします。

- ① 2人で向かい合い、お互い、右足を前に上げます。

- ② お互い相手の上がっている足のかかとを左手で持ちます。

- ③ その状態で、右回り、左回りと1周ずつ回ります。

- ④ 反対の足でも行います。

※ お互いのバランスを保つように心がけます。「ヨイショ、ヨイショ」など掛け声をかけながら行うとタイミングが合います。慣れてきたらジャンプしてみましょう。