

# 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

※周りに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。

### だい 3 弾 片足くるぶしタッチ 10回×左右2セット

片足でバランスを取り、立っている方の外側のくるぶしを反対の手でタッチします。



横向き

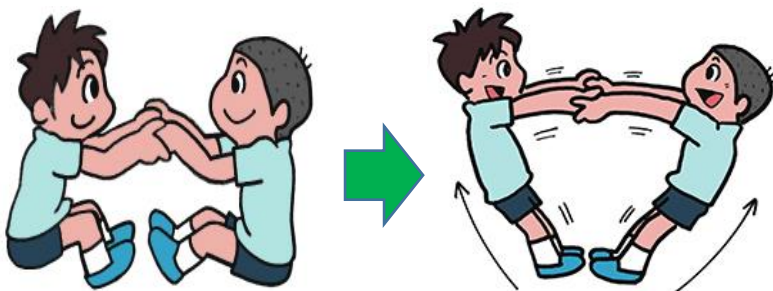
## ★うんどうあそ 運動遊び

新聞の 新聞乗りじゃんけん



- ① 新聞を2枚用意し、新聞紙の上に乗り、ジャンケンをします。
- ② 負けた方が新聞紙を半分に折って、半分になった新聞紙の上に座ります。
- ③ くり返しジャンケンをして、負けた方が新聞紙を次つぎに折っていき、新聞紙が小さくなって乗れなくなったら勝負ありです。

スタンドアップ



- ① 2人組みになり、ひざ立てをしておしりをつけて座り、互いの両手をしっかり握ります。
- ② 互いに引き合いながらスッと立ちます。
- ③ 慣れてきたら4人組でも楽しむことができます。