

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3弾 片足くるぶしタッチ 10回×左右2セット

かたあし と ほう はんたい て
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

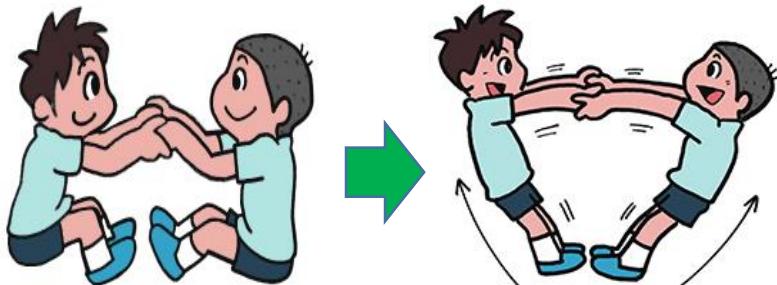
うんどうあそ ☆運動遊び

しんぶん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乗りります。
- 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たら乗れなくなったら勝負あります。

スタンドアップ



- ① 2人組みになり、ひざ立てをしてお尻をつけて座り、たがりょうてにぎります。
- 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。