

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

第4弾 片足T字バランス 20秒×左右2セット

両手を大きく広げて片足でバランスを取ろう。



横向き

うんどうあそ ☆運動遊び

うで立てじゃんけん



- ① 必たりで向き合ってうで立ての姿勢になります。
- ② その姿勢のままじゃんけんをします。
- ③ じゃんけんで負けたら、うで立てふせを3回します。

ひざタッチ



- ① ひだりで左手を繋ぎ、向かい合います。
- ② 中腰になり、足を自由に動かしながら右手で相手の右ひざに先にタッチした方が勝ちです。
- ③ 勝負がついたら、反対の手でも行いましょう。

出典 「(公財) 日本レクリエーション協会」