

レッツチャレンジ☆

～心も体もリフレッシュ！#うちで動こう～

※ 家の中などでチャレンジする時には、周りの安全をしっかりと確認する。

※ 体調が悪い時などは、無理をしないように気を付ける。

①正座ジャンプ

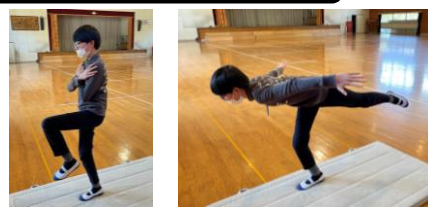
計10回



- 正座から一気に上にジャンプ!
- 足のうらで着地できるかな?

④バランスキープ

左右30秒ずつ



目を閉じて
同じことが
できた人は
すごい!!

- 足を高く上げ、動かないようにキープ!
- 左右両方やってみよう。苦手な方はどっち?
- できる人は難しいポーズ(写真右)にもチャレンジ!

②ヒップウォーキング

計7m

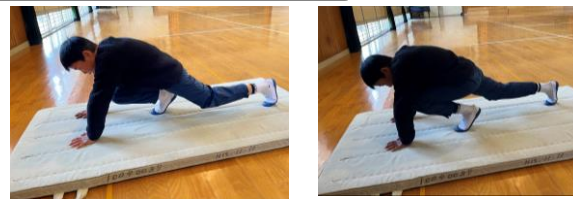


できる人はなるべく
速く動いてみて!

- この姿勢でおしりを左右交互に動かして、少しずつ前に進んでみよう。
- はねるような感覚が大事!

⑤高速足入れかえ

20回×2セット



- 床に手をついた姿勢から、足を交互に入れかえる。
- 足はできるだけ胸の近くまでひきつける。
- 体がぶれないように足を速く動かそう!

③かべおし相撲

15秒×2セット



いきおいをつけて
かべにあたらなくて!
かべがこわれるよ(笑)

- かべに手をついた姿勢からスタート。
全身の力でかべをおしてみよう!

⑥カエルポーズ

10秒×2セット



これはかなり
難しいかも!?

- ひざの内側にひじを押し当て、バランスをとりながら、手だけで支えてみよう。

⑦ストレッチなわとび

前後5周ずつ



- なわを短くして(70cmぐらい)準備する。
- 足をくぐらせ、背中を通して前にもってくる。
- やわらかい人はもっと短くできる!?

⑧棒バランス

20秒×2セット

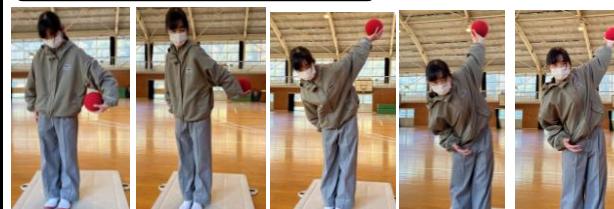


その場から動か
ずにいる人は
すごいバランス
感覚だね!

- 棒状のものを足の上に乗せ、バランスをとろう。
- ラップの芯やかさなどでできるよ。
- おでこや体のいろんな場所でもやってみよう!

⑨ボールストレッチ

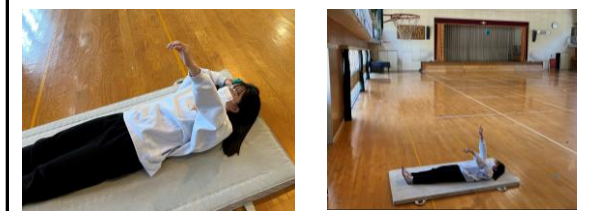
左右5周ずつ



- ボールを手ひらのひらにのせ、手首を内回り、外回りさせよう。落としてはダメ!!
- ボールじゃなくてもできるよ!

⑩ねそべりボール投げ

計10回



- ねそべった状態で真上にボールを投げる。
- 起き上がらずにボールをキャッチしよう!
- 新聞紙を丸めたボールでもいいよ!

⑪ボール渡し腹筋

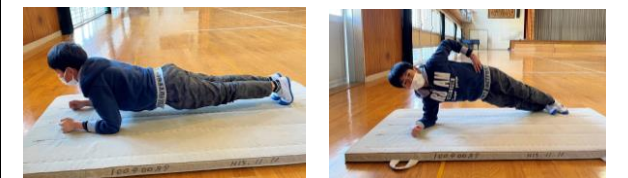
10周ずつ



- 両足を上げた状態で、ボールを8の字に動かし、足の間を渡していく。
- 足を地面につかないようにして、足をしっかり動かそう。逆回りも忘れずに!

⑫体幹

30秒ずつ



- 体、足をピンと伸ばして地面につかないようにする。
- 地面につくのは足首から下とひじから上のみ!
- 横向きは左右両方やろう!

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
日付(ひつけ)												
クリアなら○												

ねん ぐみ ばん なまえ
年 組 番 名前

