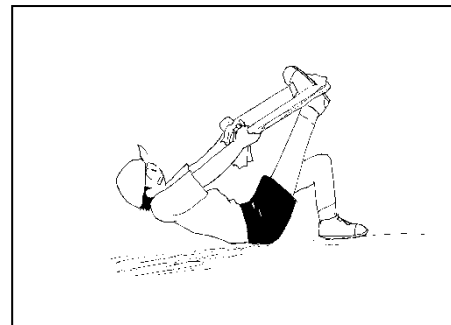
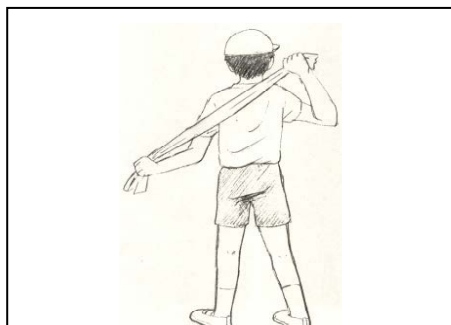


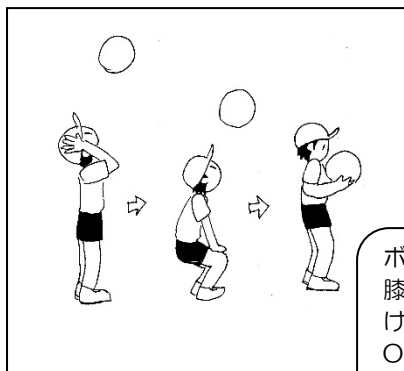
家でも体を動かそう

【タオルストレッチ】



息をゆっくりはきながら行おう！伸ばしているところを意識するよ。

【ボールキャッチ】

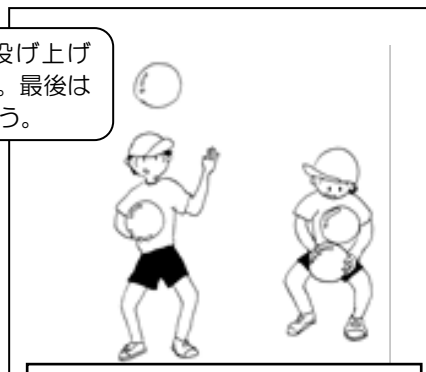


2つのボールを交互に投げ上げて、連続して受けとろう。最後はボールにボールをのせよう。



ボールを投げ上げよう。頭・肩・膝・足首にタッチしてボールを受けとるよ。最初は、頭だけでもOK。できるようになったら、タッチする箇所を増やそう。

【ボールジャグリング】



- 膝を曲げて行う。
- ボールを斜め上にあげる。
- 最後までボールを見る。

【片足バランス】



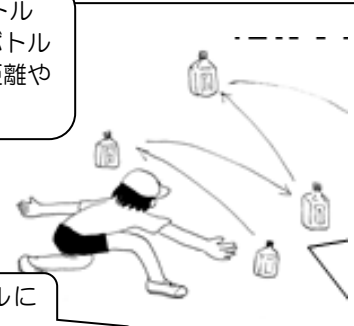
目を閉じ、一方の足で立とう。維持できた時間を計測し、記録をのばそう。

左右へサイドステップしてペットボトルを倒そう。折り返して今度はペットボトルを起して戻ろう。慣れてきたら、距離やペットボトルの数を変えよう。



500mlのペットボトルに水を入れて作ろう。

【サイドステップ】



- 膝を曲げて行う。
- 腰を低くして行う。



学校に登校できない日が続いています。運動不足にならないよう、少しでも体を動かそう。