

うち
たいりよく
お家でやってみよう！体カアッププログラム！

川口市立南鳩ヶ谷小学校

きゅうこうちゅう うち たいりよく しょうかい
休校中、お家でできる体カアップメニューを紹介しします。

まわ あんぜん
周りの安全をよくたしかめてから、やってみよう！！

あいことば からだ
合言葉は「コツコツときたえた体はたからもの」です。

たいりよく きんりよく
体カアッププログラムその1「バランス・筋カアップ！」

ある
①ウマさん歩き



たか ある
こしを高くあげて、のしのし歩きます。

うし
後ろにさがることできるかな？

あし
②カエルの足うち



りょうて たか あ
両手をついて、こしを高く上げます。

なんかいあし
何回足をパタパタとたたけるかな？

③ブリッジ



ゆびさき あし ほう む
指先は足の方へ向けます。

足と手を近づけると、むずかしさレベル
アップ！

④ アンテナ



こしを高くして、うででささえます。
つま先までピンとのばすとうつくしい！

⑤ 片手バランス



あし
足はかさねなくてよいです。
ゆびさき
指先までのばします。
めせん ゆびさき
目線は指先です。
みぎ ひだり
右も 左 もどちらもやろう！

⑥ カエルバランス → 発展技



カエルバランス

カエルバランスは、ひじでひざをささえます。

めせん
目線はゆかにむけると安定します。

カエルバランスができたなら、さんてんとうりつ

倒立にも挑戦しよう！



さんてんとうりつ
三点倒立



とうりつ
倒立

体カアッププログラムその2「お家の人とやってみよう！」

①長座あくしゅ



①おたがいの足の裏をつけて座る。

②右手であくしゅ→左手であくしゅ

※おたがいに顔をあわせると楽しいです！

②肩甲骨周りのストレッチ



①向きあって両手をつないで後ろにひっぱりあう。自分のおへそをみるようにする。

③足じゃんけん



最初はグー！

「じゃんけん」と言ったらジャンプ



チョキ

パー

着地と同時に「ポイ！」

足でじゃんけんをします。

足をとじる→グー

足を横にひらく→パー

足をたてにひらく→チョキ

※このじゃんけんには必勝法

があります。それは…

お家の人と考えてみよう！

わかった人は

6-1 新道先生まで！

※他にも、安全な場所でなわとびにも挑戦してみよう！