

たいいよく お家で体力アップ！めんえきよく 免疫力アップ！

四日市市教育委員会 指導課

保護者の皆様へ
 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅で過ごす時間が多くなっています。その結果、子どもたちも保護者の皆様も運動不足になっているという実感があるのではないのでしょうか。運動不足になると、免疫機能が下がることが科学的にわかっています。結果的に、いろいろな病気にかかりやすい状態になってしまい、自らの健康を害することにつながります。親子でコミュニケーションをとりながら体を動かす機会をつくり、心と体をリフレッシュしてみてください。そして、運動不足による免疫機能の低下、体力の低下につながらないように各家庭で取り組んでみてください。

ペアストレッチ



いたくない？
もう少しのばしていきよ。

からだじゃんけん



さいしよはグ～

じゃんけんパ～

背中合わせ立ち



同じくらいの力でもたれると、自然に体が上がるね！

とこわかダンス



全身でリズムにのって！！
はずむと気持ちいいね！

おうちでコミュニケーション！
心と体をリフレッシュしよう！



わりばしコンタクト



もっと大きく動かしてもできるかなあ

「3密を防ぐ」「接触を8割減らす」などで、家族以外の人たちと触れ合う機会が減っています。そんなときだからこそ、お家の中でのかわり、コミュニケーションを大切にしたいものです。でも、何を話せばよいのか、どのようにかわればよいのか迷う人もいるかもしれません。そんな時は、一緒に体を動かすことを大切にしてみてください。

バランスくずし



押したり引いたりかけひきがむずかしいね

くつ下レスリング



わかったぞ瞬発力が必要なんだね

ヒップでホップ



腕をしっかりふって、体をひねることが大切だよ

ゆりかごタッチ

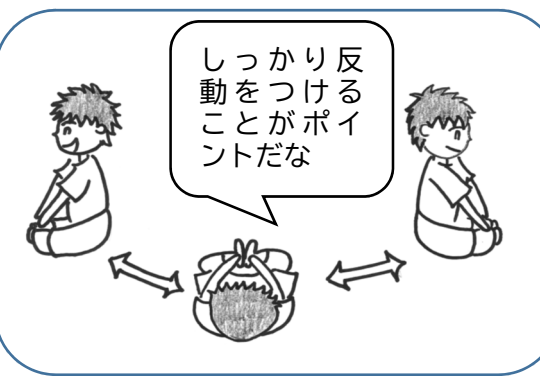


足を高いところまであげることが大切だな

おうちで体力アップ！
いろいろな動きにチャレンジしてみよう



だるま回り



しっかり反動をつけることがポイントだな

ペアでグーパー

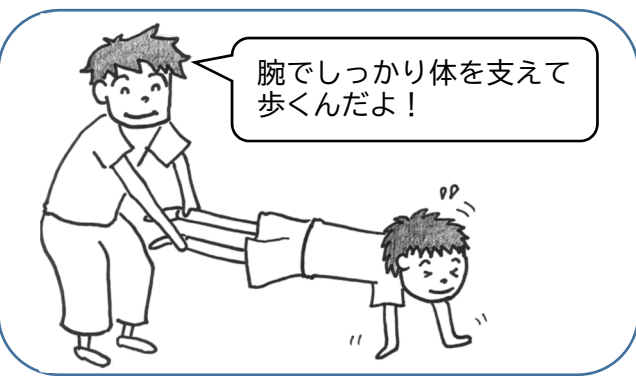


座っている人が、声のタイミングより、少し早めに動いてあげることがポイントだよ。

トントン トントン

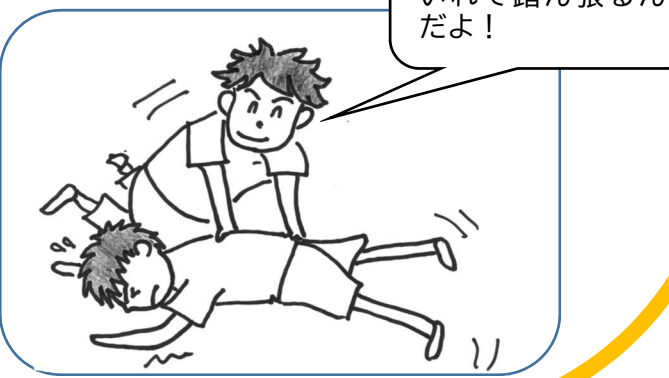


手押し車でじゃんけんぽん



腕でしっかり体を支えて歩くんだよ！

人間オセロ



ひっくり返されないように、体に力を入れて踏ん張るんだよ！

たいいよく お家で体力アップ！めんえきよく 免疫力アップ！

四日市市教育委員会 指導課

保護者の皆様へ
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅で過ごす時間が多くなっています。その結果、子どもたちも保護者の皆様も運動不足になっているという実感があるのではないのでしょうか。運動不足になると、免疫機能が下がることが科学的にわかっています。結果的に、いろいろな病気にかかりやすい状態になってしまい、自らの健康を害することにつながります。お家でコミュニケーションをとりながら体を動かす機会をつくり、心と体をリフレッシュしてみてください。そして、運動不足による免疫機能の低下、体力の低下につながらないように各家庭内で取り組んでみてください。



おうちでコミュニケーション！
心と体を
リフレッシュしよう！

ペアストレッチ

○方法
①一人がすわります。後ろから首すじをゆっくりのぼしたり、両手を上にゆっくりひっぱったりしましょう。
②一人がうつ伏せになります。足元に立って足を持ち上げ、小さくふって筋肉をゆるめたり、足の甲を押して足の筋肉をのぼしたりしましょう。
○ここがポイント！
①必ず「もう少しいける？」「痛くない？」と声をかけて、相手の表情をみながら行いましょう
②相手の体の力がぬけてきたのがわかったら上手にできているよ。
○バリエーション
・体のほかの部分もしてみましょ。

からだじゃんけん

○方法
①向かい合って立ちます。
②体全体をつかってじゃんけんをします。「さいしょはグ〜」でしゃがみ、「じゃんけんポン」で体全体を使ってグー・チョキ・パーのいずれかを出しましょう。
○ここがポイント！
①体全体で表現することが大切です。表情や指先まで意識して行ってみましょう。
○バリエーション
・後出しじゃんけん方式「さいしょはグ〜じゃんけんポン！ポン！」2回目のポンの時に、「私に勝ってね」「今度は負けてね」とするのもいいですよ。

背中合わせ立ち

○方法
①背中合わせですわります。
②頭・肩・お尻をくっつけます。この時、腕をくんだり、手をつないだりしません。
③相手にもたれるように押し合いながら立ち上がりましょう。
○ここがポイント！
①自分で立とうとするのではなく、相手に身をゆだねることが大切！
○バリエーション
・二人で立てるようになったら、背中合わせで中腰の状態になり、移動したり、その場でまわってみたりしましょう。

とこわかダンス

○方法
①リズムにのって、心も体もはずませましょう。
*とこわかダンスは、三重とこわか国体・三重とこわか大会のイメージソング「未来に響け」に合わせて作られたダンスです。ダンスの動画は、県HPからみることが出来ます。
○ここがポイント！
①リズムダンスは、はずむことが大切！！
○バリエーション
・イージーバージョン、スタンダードバージョンがあります。ぜひ、お家でチャレンジしてみましょ。

わりばしコンタクト

○方法
①一人が割りばしを持ちます。
②向かい合って立ちます。
③互いの人差し指で割りばしを挟むように持ちます。
④片方の人は目をつむって、相手が動かすわりばしに合わせ、落とさないように体を動かしましょう。
○ここがポイント！
①相手の動きを感じる大切！ゆったりとした音楽をかけながら、チャレンジしてみましょ。
○バリエーション
・わりばしを持つ手を両手にしてみたり、大きく動かしたりできるといいですね。いろいろな音楽に合わせてみるのいいですね。

「3密を防ぐ」「接触を8割減らす」などで、家族以外の人たちと触れ合う機会が減っています。そんなときだからこそ、お家の中でのかわり、コミュニケーションを大切にしたいものです。でも、何を話せばいいのか、どのようにかわればいいのか迷う人もいかもしれません。そんな時は、一緒に体を動かすことを大切にしてみてください。

バランスくずし

○方法
①二人で向かい合い、しゃがみます。この時、かかとを床につけないようにします。
②二人の手のひらを合わせ、押したり、引いたりして、相手のバランスを崩しましょう。
○ここがポイント！
①力の入れ加減を調整したり、重心を移動してバランスをとったりすることが大切です。
○バリエーション
・片足で立った姿勢や二人の手の間にボールやロープを入れてみるのいいですね。

くつ下レスリング

○方法
①くつ下は、かかとまでおろしておきます。
②二人で、ひざをついて向かい合い、合図で相手のくつ下を取りにいきましょう。ただし、ひざは床から離してはいけません。
③相手のくつ下を取った方が勝ちです。
○ここがポイント！
①短い時間で、力を出し切ることが大切！
○バリエーション
・時間制限を設けたり、取るくつ下の枚数を2枚に増やしたりしてみましょ。

ヒップでホップ

○方法
①床にすわり、足を前にのぼします。
②腕をふりながら、お尻だけで前に進みましょう！*かかと等を使って進んではいけません。
○ここがポイント！
①腕とお尻の動きを合わせる大切。
○バリエーション
・いろいろな方向に動いてみたり、競争にしてみたりするとおもしろいですね。

ゆりかごタッチ

○方法
①布団（マットレス）を用意しましょう。
②一人は仰向けの姿勢で横になり、もう一人は向かい合うように足元に立ちます。
③ゆりかごをします。その時、立っている人にタッチできるようにしましょう。
○ここがポイント！
①終わりの姿勢が、しゃがみ立ち、中腰の姿勢になるまでできるのいいですね。
○バリエーション
・二人で向き合ってゆりかごをして、じゃんけんしてみるのいいですね。

手押し車でじゃんけんぽん

○方法
①お家の方は、お子さんの足首をもちます。
②お子さんは、両手で体を支えているいろいろな方向に進みます。
③ほかにお家の人がいる場合は、その人と片手でじゃんけんをしましょう。負けたら、損場で足踏みならぬ手踏み10回！他にいない場合には、足首をもちながら、声でじゃんけんしてあげてくださいね。
○ここがポイント！
①足は、頭より高い位置にいくように！
○バリエーション
・ゲーム性をもたしたり、競争にしたりするとさらに楽しいですね。

人間オセロ

○方法
①一人はうつ伏せになります。
②もう一人は、うつ伏せになっている人をひっくり返しましょう。相手の、背中を床につかせれば勝ちです。
○ここがポイント！
①ひっくり返されないように体全体で踏ん張ることが大切です。
○バリエーション
・ひっくり返す回数を変えたり、時間制限をしたりすると楽しいですね。

だるま回り

○方法
①足の裏を合わせて座ります。
②両手で足を持ち、背中を床につけながら回り、起き上がりましょう。
○ここがポイント！
①重心を少しずつ回る方向に移動させていくことが大切！
○バリエーション
・大きな丸を描くように動いてみましょ

ペアでグーパー

○方法
①一人は長座の姿勢で座り、足を開きます。もう一人は、座っている人の足の間に立ちます。
②「トントン、トントン」のリズムで座っている人が足を開いた時は、立っている人が足を閉じ、座っている人が足を閉じた時には、立っている人は、足を開きましょう。
○ここがポイント！
①最初から、近づいた体勢で行うよりも、まずは、前に立ってしてみましょ。次に、手で支えてもらってやってみましょ。最後に、足の間に立ってやってみましょ。
○バリエーション
・リズムを「トン・トン・トン…」と速くしてみましょ。

おうちで体力アップ！
いろいろな動きに
チャレンジしてみよう

