

にし しょう たい りよく あ っ ぷ しゅ ぎょう

西小体力アップ修行



やす なが つづ うんどう ぶ そく いえ なか たいりよく さ
お休みが長く続き、運動不足になっていませんか。ずっと家の中にいることで、体力が下がって

ひと にししょうがっこう うち なか にししょうたいりよくあ っ
いる人もいるかもしれません。そこで、西小学校から、みなさんにお家の中でできる「西小体力アッ

ぷ しゅぎょう ごていあん
プ修行」をご提案します。

にししょうがっこう か だい す ばや うご びんしょうせい ちょうやくりよく からだ
西小学校のみんなの課題である素早い動き(敏捷性)、ジャンプカ(跳躍力)、体のやわらか

じゅうなんせい あ っ ぷ
さ(柔軟性)アップのために、ぜひやってみてね！

ていがくねん
【低学年】



- ・かえるの足打ち または、かえる逆立ち15秒(体幹・バランス感覚)
- ・スクワット15回(足の筋力)
- ・バービー運動10回(敏捷性)
- ・ストレッチ(柔軟性)

ちゅうがくねん
【中学年】



- ・かえる逆立ち 20秒(体幹・バランス感覚)
- ・スクワット20回(足の筋力)
- ・バービー運動15回(敏捷性)
- ・ストレッチ(柔軟性)

こうがくねん
【高学年】



- ・かえる逆立ち 30秒(体幹・バランス感覚)
- ・スクワット30回(足の筋力)
- ・バービー運動20回(敏捷性)
- ・ストレッチ(柔軟性)

ひろ おこな
※広いところで、けがをしないように行いましょう。

あし う じゅつ
【かえるの足打ちの術】



ぱちん

りょうあし う
両足をぱちんと打つ。

おしりを高く上げる。

ぱちん

なんかい う
何回打てるかな？
挑戦してみよう！

ゆか みる。
床を見る。

あし あ
足をふり上げる。

て かたはば ひら
手は肩幅ぐらいに開く。

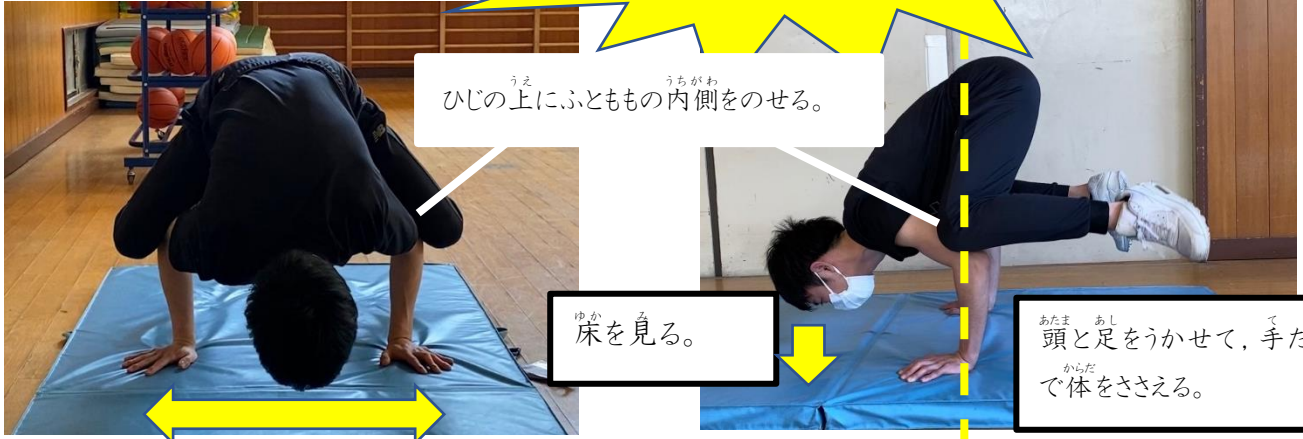


【かえるさかだちの術】

じゅうつ



このしせいそのままキープ！



ひじの上^{うへ}にふとももの内側^{うちがわ}をのせる。

ゆか^{ゆか}床^床を見る。

あたま^{あたま}頭^{あし}と足^{あし}をうか^{うか}せて、手^てだけで^{だけ}体^{からだ}をさ^ささ^さえ^える。

て^て手^{かたはば}は肩^{かたはば}幅^幅ぐら^{ぐら}いに開^{ひら}く。

て^て手^{まうえ}の真^{まうえ}上^{じゆうしん}に重^く心^くのおへそ^くが来^くるよ^くうに
ばらんす^{ばらんす}をと^とる。

【スクワットの術】

すくわっと じゅうつ



めせん^{めせん}ま^{まえ}え
目^め線^{せん}は前^{まえ}

せ^せ背^せすじ^{すじ}はのば^{のば}したま^{たま}ま

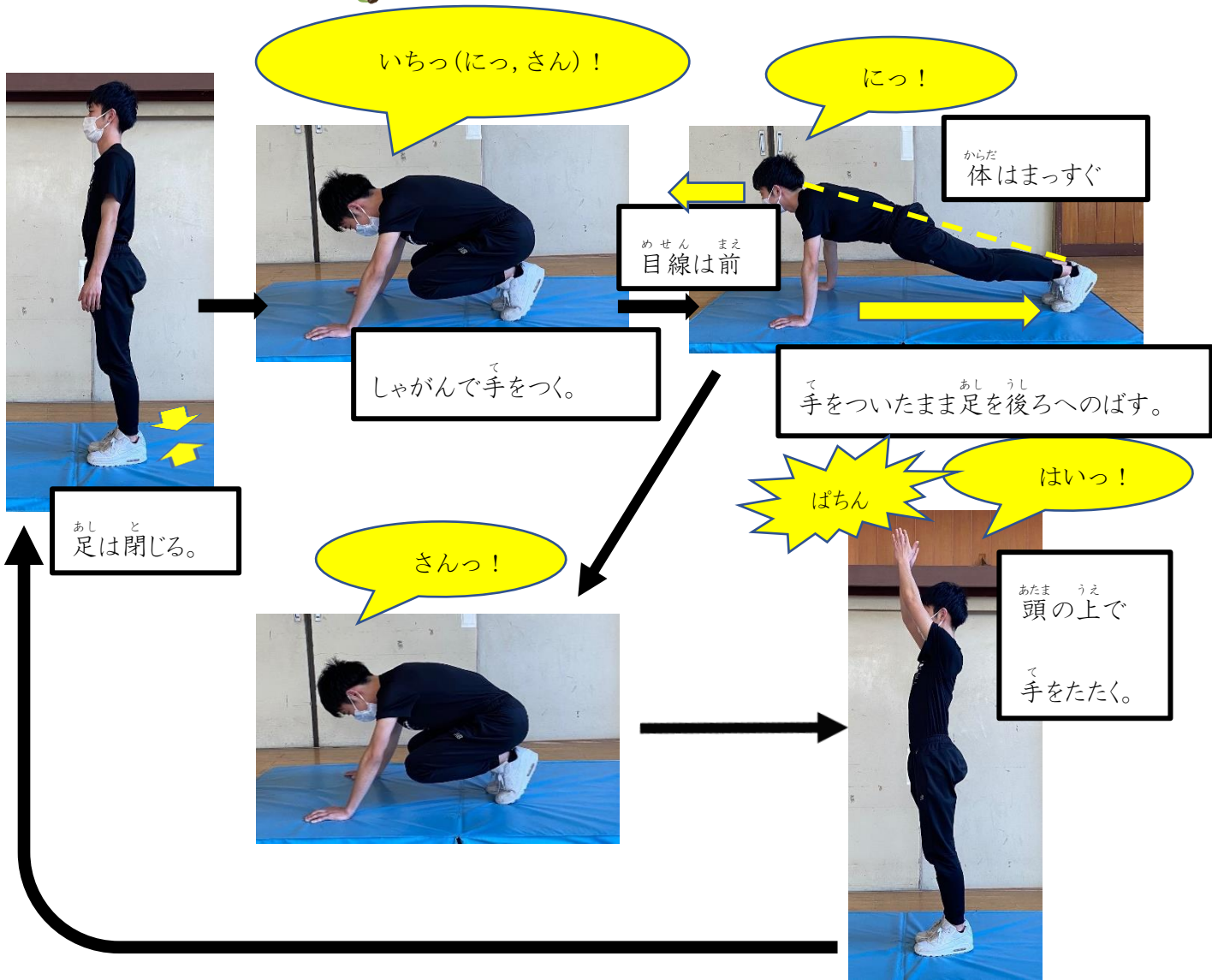
て^て手^{ぐー}はグー^{ぐー}のまま^{まえ}前^{うご}に動^{うご}かす。

あし^{あし}足^{かたはば}は肩^{かたはば}幅^幅ぐら^{ぐら}いに開^{ひら}く。

ひざ^{ひざ}をま^まげ^げて、腰^{こし}をしっか^{しっか}り
お^お落^おと^とす。

※ ①～③をくりかえす。

ばーびーうんどう じゅつ
【バービー運動の術】



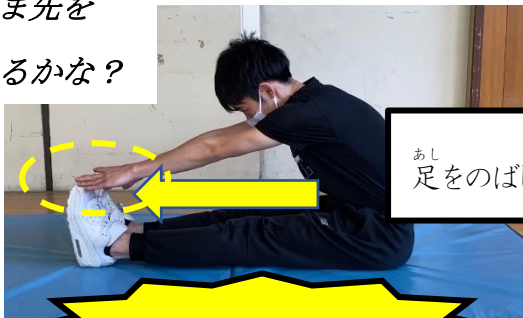
こえだかいすうかぞ
声に出して回数を数えながらやってみよう!

すトレっち じゅつ
【ストレッチの術】



①

て
手でつま先を
さわられるかな？



あし からだ まえ
足をのばしたまま体を前にたおす。

ひざをうかさない！

②

ひだりて みぎあし さき
左手で右足つま先をさわられるかな？



ひざをうかさない！

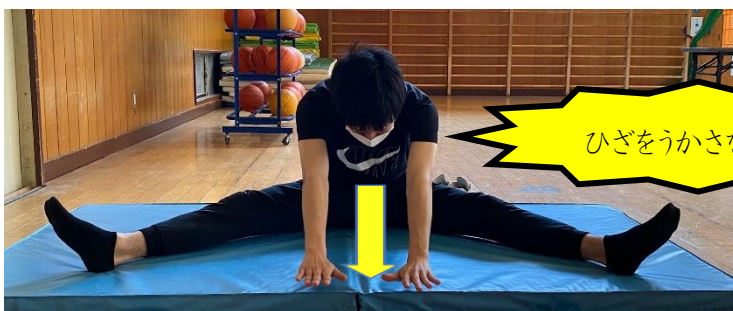
あし
足を開く。

③ (②の反対)



みぎて ひだりあし さき
右手で左足つま先をさわられるかな？

④



ひざをうかさない！

あし ひら て とお
足を開いたまま手をなるべく遠くにつく。



ふろ まいにちすトレっち
お風呂あがりに毎日ストレッチ
の術をすると、体が柔らかくなるよ！ぜひやってみよう！

保護者の皆様へ

これらの運動はあくまで一例です。工夫しながら是非ご家庭でやってみてください。

また、外出自粛の要請が出ていますが、安全の環境の下に行われる日常的な運動(ジョギング、散歩、縄跳びなど)は、人の集まる場所を避けた上で、本人及びご家庭の判断において行っていただければと思います。