

きゅうこうちゅう うんどう ねんせいよう
休校中におすすめの運動（3～6年生用）

いま がチャンスです！！毎日、運動すれば、学校が始まったときにできるようになっているかも。

もっと、はやく走れるようになりたい！！

A 前かがみになり、おうちのひとに前から肩を押しもらい、押し返すように10歩進む。

(きょうとう)
(教頭)



(しゅかんきょうう)
(主幹教諭)

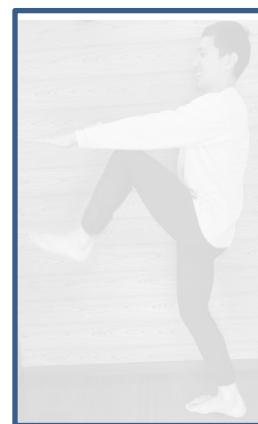
B 床に両ひざをつけて立つ。体をひねり、腕を前後に振って、10歩歩く。

(ようむいん)
(用務員)



C 床と平行になるように腕を前にのばし、手のひらを下に向ける。腕を動かさず、ひざを高くあげて手のひらに左右交互に10回ずつあてる。

(3の2)



もっと、とび箱がとべるようになりたい！！

D うで立てふせの姿勢から肩と手を前にだして10歩進む。



(ほじょきょういん)
(補助教員)

E 床に両手をつけ、10回両足をけり上げる。

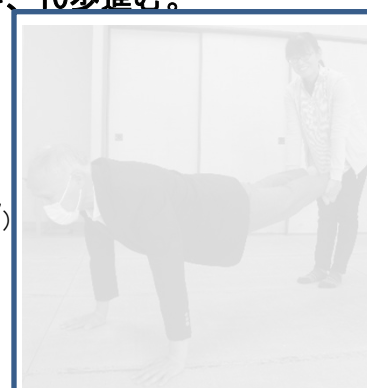
(6の1)



F うで立てふせの姿勢を作り、おうちのひとに両足を持ってもらい、10歩進む。

(3の1)

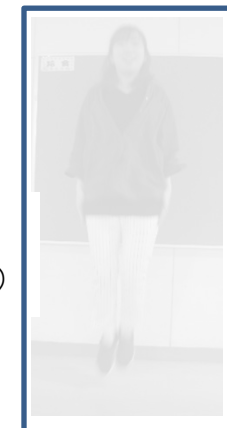
(しょにんしゃしどうきょういん)
(初任者指導教員)



2重とびができるようになりたい！！

G 1回のジャンプで太ももの横を両手で2回たたき、30回とぶ。

(かだいないう)
(課題対応)



H おうちの人と向かい合い手をつなぎ、高く30回とぶ。

(5の1)



(5の2)

I 片手に縄をもって1回のジャンプで2回縄を回し、30回とぶ。

(4の1)



※とんだりはねたりする時は、近所の人の迷惑にならないようにおうちの人と相談しましょう。 ※上の写真は、直前までマスクをして手洗いした上で撮影しています。