




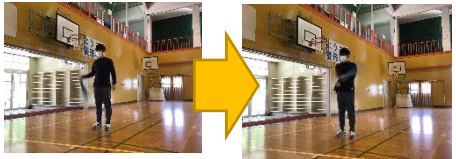




# 「おうちで踊ろう（運動しよう）②」～小嶋先生にチャレンジ！～

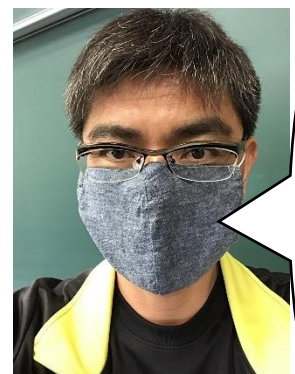
今回は「タオル編」！家にあるタオルを使って簡単にできる運動だよ。前回は小嶋先生の記録をこえる人続出！取り組んだ人は、記録を登校日や遠隔学習のときに教えてくれたらうれしいな。

今回も安全に気をつけて、けがや事故がないように体力アップをめざしましょう！

タオル世界一周	空飛ぶタオル	タオルを回そう！（体の前）
<p>タオルの両はしを手で持って、その手を離さずに足の下や背中を通して元の体勢に！15秒で何回できたかな？</p> 	<p>タオルの端を手で持ちタオルの上に乗ってジャンプ！タオルを抜くことができたかな？</p> 	<p>体の前でタオルを回すよ。15秒で何回回せるかな？左右の手でやってみてね。</p> 
<p>小嶋先生の記録【9回】</p>	<p>小嶋先生の記録【できた！】</p>	<p>記録：右【51回】左【49回】</p>

タオルを回そう！（体の横）	タオルを回そう！（頭の上）	タオルを回そう！（8の字）
<p>体の前でタオルを回すよ。15秒で何回回せるかな？左右の手でやってみてね。（回す方向を変えても面白いよ！）</p> 	<p>頭の上でタオルを回すよ。15秒で何回回せるかな？左右の手でやってみてね。（ライブに行った感じで）</p> 	<p>体の前で手をクロスして回すよ。15秒で何回回せるかな？左右の手でやってみてね。（片手であや跳びをしている感じで）</p> 
<p>記録：右【51回】左【44回】</p>	<p>記録：右【49回】左【40回】</p>	<p>記録：右【23回】左【22回】</p>

タオルを回そう！ダブル！！（体の横）	タオルを回そう！ダブル！！（8の字）
<p>「タオルを回そう！（体の横）」のレベルアップバージョン！両手にタオルを持って同じペースで回してみよう！15秒で何回回せるかな？</p> 	<p>「タオルを回そう！（8の字）」のレベルアップバージョン！両手にタオルを持って、あや跳びのように回してみよう！15秒で何回回せるかな？</p> 
<p>記録：前回転【49回】後回転【48回】</p>	<p>記録：前回転【19回】後回転【12回】</p>



君の挑戦、待ってるよー！

がんばった人：小嶋先生  
作った人：森永先生

