

「おうちで踊ろう(運動しよう)③」～小嶋先生にチャレンジ！～



今回は「手ぶくろ編」！手ぶくろがない場合はくつしたでもできる運動だよ。今回は手ぶくろをボールにしてチャレンジ！元野球部、元サッカー部の小嶋先生をこえることができるかな？


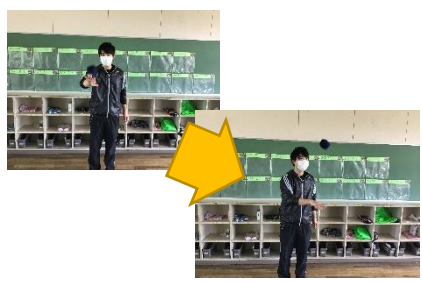

今回も安全に気をつけて、けがや事故がないように体力アップをめざしましょう！






くつしたのときはこうだよ。

手ぶくろは、このように丸めて使ってね。

たくさんはく手！	イチローキャッチ
手ぶくろを上に入れてキャッチするまで何回手をたたけるかな？	手ぶくろを上に入れて、背中に手をまわしてキャッチできるかな？
	
記録：【9】回	記録：【できた！】

お手玉おはじき	お手玉おはじきスーパー！	くるりんぱ
手のひらで手ぶくろをはじいてみよう。15秒間で何回できるかな？	今度は手のひらと手の甲(こう)で交互に手ぶくろをはじいてみるよ。15秒間で何回できるかな？	手ぶくろを上に入れてくるっと一回転。落ちてきた手ぶくろを取ることはできるかな？
		
記録：右手【52回】左手【47回】	記録：右手【36回】左手【39回】	記録：右回り【できた】左回り【できた】

ひたいに手ぶくろ	足に手ぶくろ	手ぶくろリフティング
上を向いて、ひたいに手ぶくろをのせてみよう。30秒間、落とさずにできるかな？	今度は足の甲(こう)を使って手ぶくろをのせるよ。30秒間、落とさずにできるかな？	手ぶくろを使ってリフティング！サッカー選手も家の中でやってるみたいだよ。何回できるかな？
		
記録【できた！】	記録：【できた！】	記録：【7回】

