


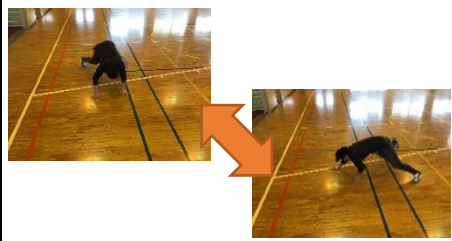


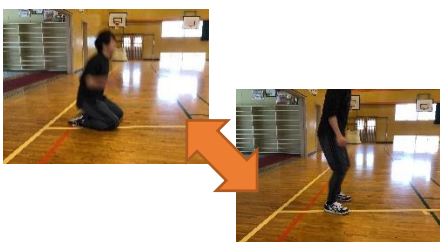



# 「おうちで踊ろう（運動しよう）」～小嶋先生にチャレンジ！～

毎日を元気よく過ごすために、おうちの中でもできる運動をピックアップしました。  
 まずは、「ストレッチ編」！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！  
 低学年のみなさんは、より安全のために、おうちの人と一緒にするとよいですね。

<h2>グーパーとび</h2>	<h2>足うらタッチとび</h2>	<h2>ひじひざタッチとび</h2>
<p>足を「グー」「パー」させながらとびます。15秒間で何回できるかな？</p>	<p>左右こうごに足を後ろにけり上げて、手のひらにかかとをあてます。15秒間で何回できるかな？</p>	<p>右ひじと左ひざ、左ひじと右ひざをリズムよくこうごにつけます。15秒間で何回できるかな？</p>
		
<p>小嶋先生の記録【61回】</p>	<p>小嶋先生の記録【55回】</p>	<p>小嶋先生の記録【46回】</p>

<h2>時計の針</h2>	<h2>やじろべえ</h2>	<h2>1分間散歩</h2>
<p>うで立てのまま、足をじくにして一周します。何秒間で1回転できるかな？</p>	<p>目をとじ、かた足で立っている時間をはかります。どれだけたえられるかな？</p>	<p>家の中を時計を見ずにただひたすら歩き、1分間たったと思ったら時計を見ます。ぴったり歩けるかな？</p>
		<p>ただ歩くだけなので 画像なし。</p>
<p>小嶋先生の記録【3秒間】</p>	<p>小嶋先生の記録【54秒間】</p>	<p>小嶋先生の記録【1分7秒】</p>

<h2>うで立てから起立</h2>	<h2>正座から起立</h2>	<h2>カエル逆立ち</h2>
<p>うで立てのしせいから立って気をつけをし、これをくりかえします。15秒間で何回できるかな？</p>	<p>正座のしせいからジャンプして気をつけをします。けっこうむずかしいよ。</p>	<p>ひじの横にひざをつけ、足をうかせます。ポイントはかたの広さに手をつくこと！何秒間できるかな？</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>大群先生の記録【8秒間】</p>

次回は「タオル編」・・・お楽しみに！

特別企画！  
大群先生に挑戦！！