

毎日続けよう!



たたかく



っしょで



れしい



がおいっぱい



やこの

これは、体力向上と親子のふれあいを深めることを目的として、前任校で取り組んだものです。

かんたんなものですから、ぜひ、チャレンジしてみてください。

休校中の今だからこそ、親子がいっしょに、笑顔になれる、「あいうえお体操」です。

体操 Part II

基本はこれ!

バランス



何秒続けて

立てるかな?

親子で競争だ!

レベル3	1分余裕でできます
レベル2	30秒続けられます
レベル1	10秒続けられます

前屈



頭がつくかなあ?
肩までつくの?!

レベル3	胸(むね)がつきます
レベル2	頭(あたま)がつきます
レベル1	肘(ひじ)がつきます

ブリッジ



だんだん
できるようにするよ!

レベル3	そのまま自分で立てます
レベル2	自分でできます
レベル1	助けてもらってできます

かたあし
①「片足バランス」からスタート!

左右それぞれ片足で
10秒ずつ 数えて静止しましょう。



かいきゃくぜんくつ
②次は「開脚前屈」をいっしょに!

大人と子どもで足裏を合わせ 手をつなぎ
互いに10回 引き合しましょう。



「スマイルタイム」” 毎日3分 “



かいきゃくしんきやく
③次は「開脚伸脚」をいっしょに!

かかをついて 左右それぞれ10秒間
しっかり脚を伸ばしましょう。



④最後は「倒立からブリッジと起き上がり」

をいっしょに! (子どもだけでもOK)

はじめの倒立は 足を支えてもらって5秒間
そこから ブリッジにしてもらって 5秒間
そして 起こしてもらって 笑顔で「終わり!」