

# 南っ子がんじゅうアツフ チャレンジ 運動集

「コロナ感染予防のため不要不急の外出は控えましょう（用がなければ外にでない）」とよびかけられています。

できるだけ、「お家やお家のしきち内で行える運動」にしましょう。

そのさいは、まわりをよくたしかめて、「けがをしたり・させたりしない」よう心がけましょう。



## ☆ストレッチ&筋トレ

下の中から何種類か選んでやってみよう！



柔軟性

### ① 足のばし前屈をする

- ・長座の姿勢で、膝を曲げずに前屈をします。
- ・力を抜いて行います。
- ・補助する場合、子どもの背を手で軽く押します。

### ② 足屈伸をする

- ・手を腰の後ろで握り、足の屈伸をします。
- ・足は両幅ぐらい開きます。
- ・慣れたら、リズムカルに連続して行いましょう。

脚筋力



筋力  
持久力

### ③ 手押し車をする

- ・手押し車になる子は、からだをできるだけまっすぐ保つようにします。
- ・手押し車になった子の足を離すときは、安全上、静かに足をつま先から置きます。

(国際学院埼玉短期大学 松尾瑞穂・高知県吾北中学校 尾木文治郎)

TEL & FAX 04-2947-6902

### ④ ゆりかごになる

- ・うつ伏せ姿勢で足首をもち、できるだけ反るようにします。
- ・胸をはり、顔をできるだけ上げます。



柔軟性



### ⑤ 片足でバランスをとる

- ・片足立ちでいろいろなポーズをし、バランスをとります。

平衡性

### ⑥ 腹筋運動をする

- ・両手を頭の後ろで組み、上体をゆっくり起こします。
- ・同じテンポでリズムカルに続けます。
- ・脚が動きすぎるときは、補助者に脚をもってもらい、脚を固定します。



筋力

瞬発力



### ⑦ 正座両足とび起きをする

- ・正座位より両手を振り上げ、一気に立ち上がります。

### ⑧ 腕立て脚開閉をする

- ・「開いて」で両脚を左右に開き、「閉じて」で両脚を閉じます。
- ・慣れたら、リズムカルに連続して行います。

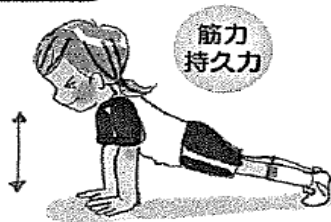


筋力  
リズム感

(日本幼児体育学会・日本幼児学術会議推薦)

**12 腕立て腕屈伸をする**

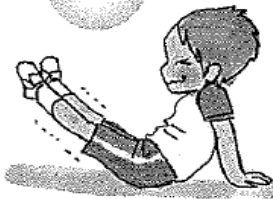
- ・足を伸ばして腕を立て、腕を屈伸させます。
- ・閉脚だけでなく、開脚でも練習してみます。



腹筋力

**13 V字バランスをする**

- ・手を床につけ、からだを支えてV字姿勢を保ちます。
- ・上達したら、手と足を床から上げて、V字姿勢を保ちます。



**14ブリッジをする**

- ・あお向け姿勢から、足と腕をつつばり、静かに腹を持ち上げ、ブリッジをつくります。
- ・腹を持ち上げた姿勢を5秒程度保ちます。
- ・できないときには、マットを使って後ろ曲げの練習をします。



**15 手たたき腕ジャンプをする**

- ・腕ジャンプをし、ジャンプ中に手をたたきます。
- ・慣れたら、リズムカルに連続して行います。



リズム感 巧緻性



**16 開いて閉じて閉じて**

- ・足は「開く」「閉じる」「閉じる」の運動を、手は「横(水平に)」「下(体側に)」の運動を、いっしょにくり返しながら行います。

(平成22年度 科学研究費/基金研究A) 課題番号 20240065 (研究代表者 前橋明) の助成を受けて作成)

☆お手伝い

そうじやせんたくほしなどもりっぱな運動です。  
お家の人と協力して楽しく運動しましょう。

☆なわとび技

- ①まえとび・・・まえにまわしてとび(回数やとび時間を増やしていくといいよ)
- ②うしろとび・・・うしろにまわしてとび(回数やとび時間を増やしていくといいよ)
- ③かけあしとび・・・かけ足しながらとび(まえ回しやうしろ回し)
- ④あやとび・・・手を交差したり、もどしたり、交互に回す
- ⑤こうさとび・・・手を交差したまま、なわを回してとび
- ⑥2じゅうとび・・・1回のジャンプで2回なわを回してとび



☆リズム体操に挑戦しよう！！

○「足が速くなるダンス模範映像」



○投能力向上ダンス



※ユーチューブで検索してもできます！！

☆インターネット上にもたくさんあります

検索(けんさく)してみてください！

「アクティブチャイルドプログラム」・・・日本スポーツ協会

「子供の体力向上ホームページ」・・・日本レクリエーション協会