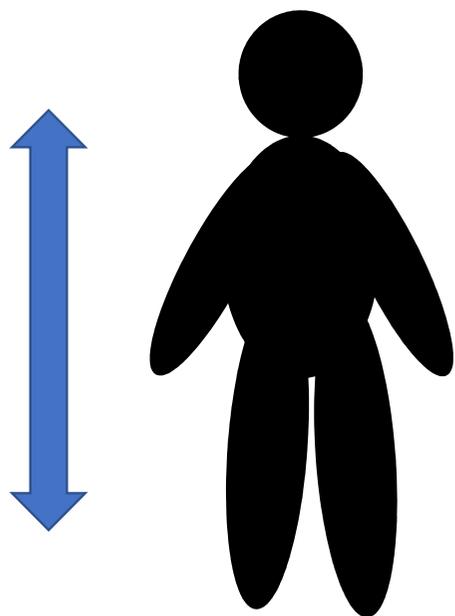


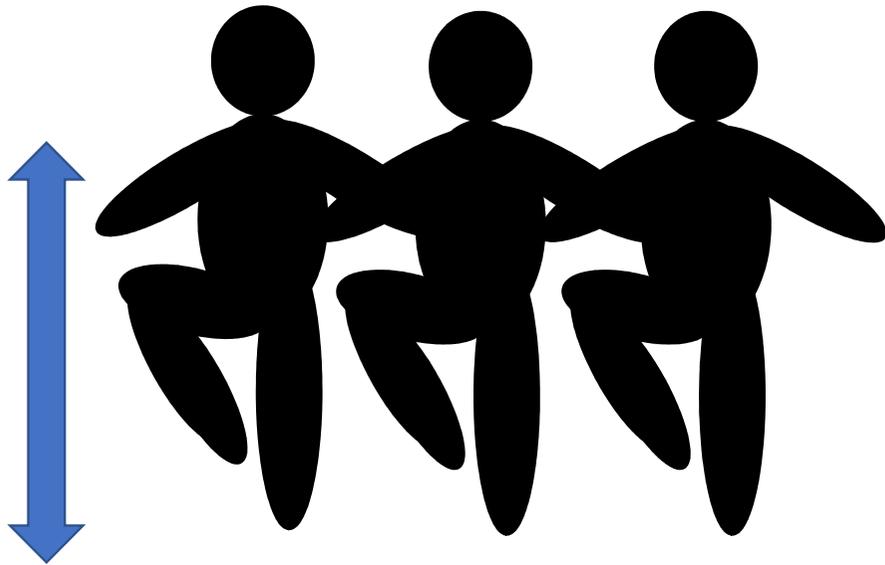
お家でできる
体づくり運動

① ジャンプ



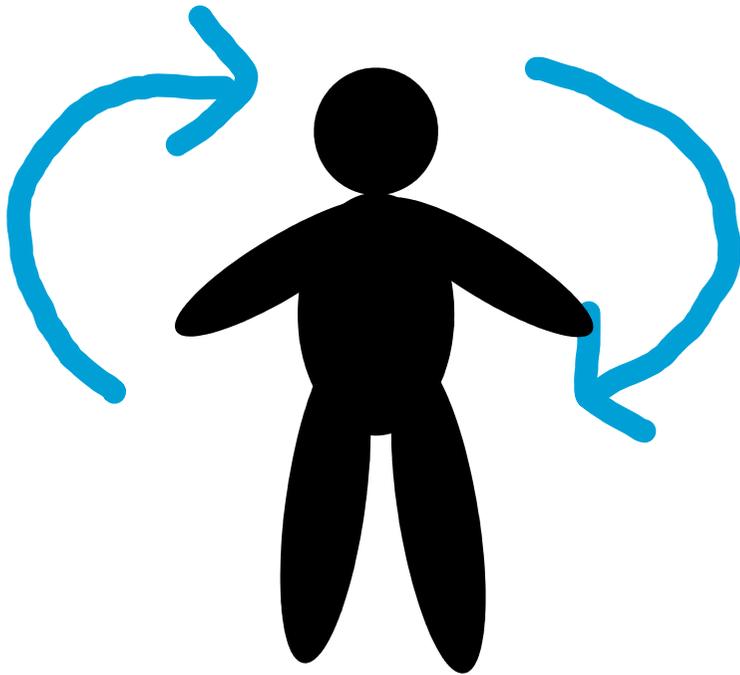
- 体の力をぬいて立ちましよう。
- 体全体をほぐすように軽く20回ジャンプしましよう。

②片足ジャンプ。



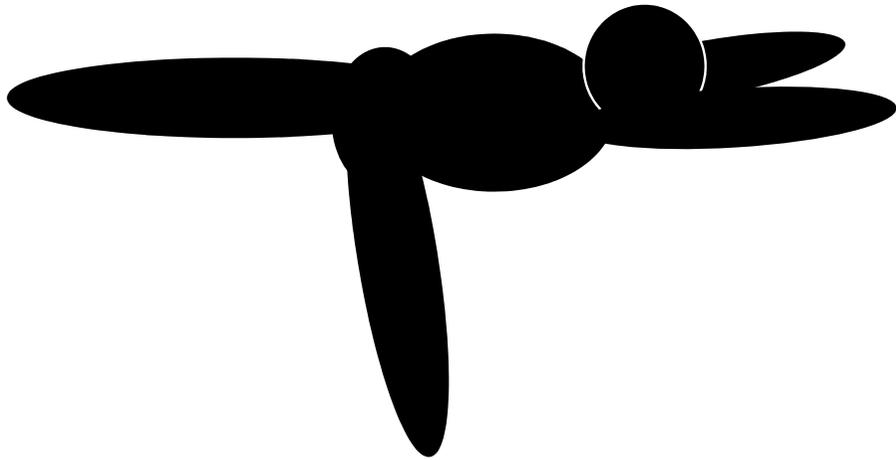
- かた足で立ちましょう。
- かた足で立ったまま10回ジャンプしましょう。
- 終わったら足をかえて10回ジャンプしましょう。

③ 回転ジャンプ。



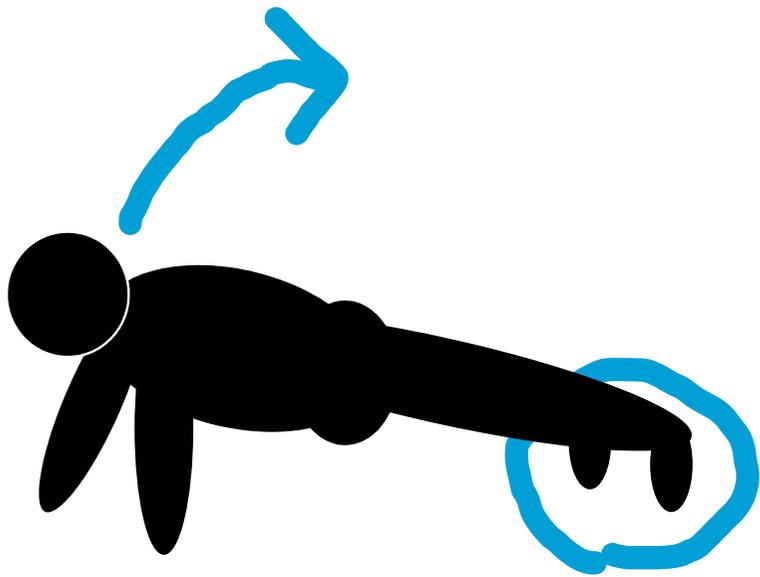
- りょう足でたちましよう
- ジャンプをして体を半回転させましよう。
- 10回ほど行いましよう。
- 終わったらはんたいまわりで10回ジャンプしましよう。
- できたら、1回転ジャンプにチャレンジしましよう。

④かた足バランス



- かた足で立ちましょう。
- 上げている方の足を後ろにのばし上半身は前にたおしましょう
- 両手を前にのばして、10びょうほどとまります。
- はんたいの足でもやってみましょう。

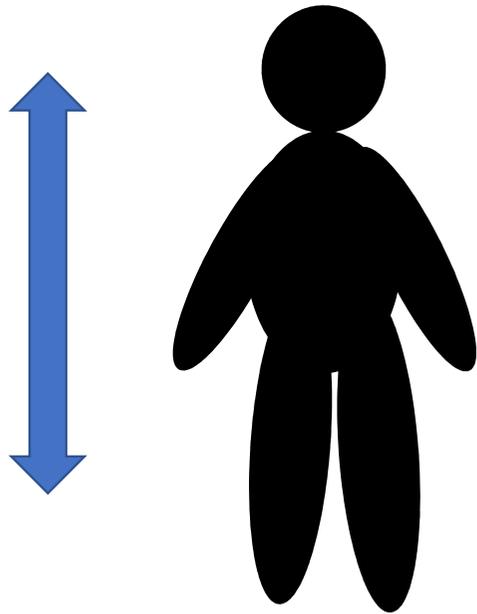
⑤うで立てまわり



この足のいち是可以だけかえずにまわりましょう。

- ゆかに両手をつき、イラストのように体を支えましょう。
- 足のいち是可以だけかえず、手のひらのいちをいどうさせながら、コンパスのように体を1回転させましょう。
- はんたいにも1回まわりましょう。

⑦ ジャンプ → しんこきゅう



- 体の力をぬいて立ちましよう。
- ①と同じように体全体をほぐすように軽く20回ジャンプしましよう。
- さいごはしんこきゅうをして終わりましよう。