

きょうのたいいく「いろいろなうごきにちょうせん！」

おうちの中で、できるうんどうを、してみよう！

☆おやくそく☆

- ・けがをしないように、まわりに人やものがないことをたしかめましょう。
- ・まわりの人に、めいわくがかからないように気をつけましょう。
- ・けがをしそうなときや、できなさそうなとき、ぐあいがわるくなったときは、むりにちょうせんしないようにしましょう。

1. じゅんぴ たいそう

学校のたいいくとおなじように、じゅんぴたいそうをしましょう。

きんじょの人のめいわくにならないように、こえの大きさは、ちかくの人とはなすときぐらいにしましょう。

2. ストレッチ

まほう

・「からだをうごかそう」(青いひょうし)の1まい目おもて「魔法のストレッチ」

いきをすったり、はいたりしながら、ゆっくりやろう。

3. いろいろな うごきに ちょうせん

やりかたを、きちんとよんでから、ちょうせんしよう。

・「からだをうごかそう」の1まいめうら「がまん足あげ」

よくよんでとりくみましょう。

できるだけ長く足をあげてみましょう。だれがいちばん長くできるかな？

できた人は、右下のおうようにチャレンジ！

・ももあげ

①足を、かたのはばにひらいて、立ちます。

②ひざが、こしの高さにくるぐらい、足をあげて、足ぶみをします。

足をいきおいよく、上げたりおろしたりしないようにしましょう。

1ぶんかん、ちょうせんしてみましよう。



・犬あるき

犬をそうぞうしながらちょうせんしまししよう。



①ゆかに、手をつきます。

手は、じゃんけんのパーのように、しっかりとひらきましよう。

②かおを、まえにむけましよう。

③手と足をつかって、まえにすすみます。

うでは、できるだけ、まげないようにしまししよう。

足は、まげてもいいです。でも、ゆかにはつかないようにしまししよう。

④できる人は、まわりに気をつけて、いろんなほうこうに、あるいてみましよう。

・くまあるき

犬よりも大きな、くまのあるきかたです。

大きく、ゆっくりうごいてみましよう。



①ゆかに、手をつきます。手は、しっかりとひらきましよう。

②かおを、まえにむけましよう。

③手と足をつかって、まえにすすみます。

ひじとひざは、できるだけ、まげないようにしまししよう。

4. せいり たいそう

- ・ぜんこうくつ（からだをまえにたおして、うしろにそる。）
- ・アキレスけんのぼし
- ・手くび足くび
- ・しんこきゅう

上の4つをして、からだをととのえましょう。