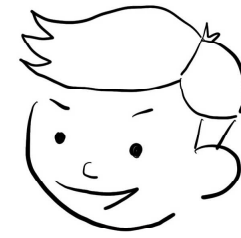


おうちで体を動かそう



ひたちなか市立
三反田小学校

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、ひたちなか市でも4/13~5/6の間、臨時休業となりました。自宅で過ごす児童やご家族にとって、ストレスがたまったり心ももやもやしたりすることが増えているかもしれません。そこで、親子や家族と一緒に体を動かすことができる運動遊びをご紹介します。自宅で過ごす時間が増える今だからこそ、ご家族と一緒に体を動かしてコミュニケーションをとってみませんか？

①おひらきジャンケン (複数人数可)

- ①ジャンケンをする
 - ②負けた方は少しずつ両足を開く
 - ③最後まで立っていたら勝つ
- ※足の開き方の条件を変えると色々なバリエーションができます。



②腕立てジャンケン (複数人数可)

- ①腕立てふせの姿勢でジャンケンをする
 - ②負けた方は3回腕立てふせをする
 - ③最後まで体を支えていたら勝つ
- ※腕立てふせの回数や手のつき方を変えると色々なバリエーションができます。



③スタンドアップ (複数人数可)

- ①2人組になり向かい合って体育座りで座る
 - ②手をつないだまま「せーの」で一緒に立つ
 - ③複数ペアができたならどのペアが早くできるか競争してみよう
- ※人数を増やして8人組くらいまで楽しめます。



【ポイント】

- 好きな音楽をかけて、楽しい雰囲気をつくるとさらに効果的！
- 運動のあと、どんな気持ちですか？
「体を動かして心地いい!」「心が軽くなった!」なら大成功!

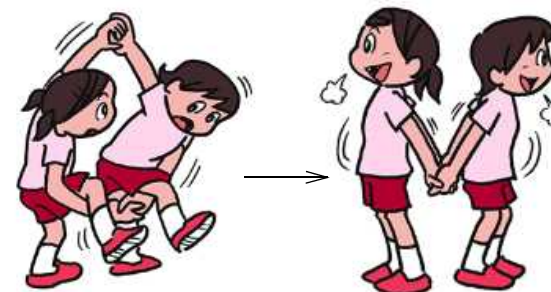
④背中ぴったり (複数人数可)

- ①2人組になり背中合わせて体育座りで座る
 - ②腕を組んだまま「せーの」で一緒に立つ
 - ③複数ペアができたならどのペアが早くできるか競争してみよう
- ※4人組くらいまで楽しめます。
※腕を組まないパターンもチャレンジしてみましよう。



⑤手の輪くぐり

- ①2人組で手をとって向かい合う
 - ②手を離さないようにして2人ともつないでいる手を順にまたぎそのまま背中合わせになる
 - ③手を離さないようにして元の状態まで戻る
 - ④複数ペアができたならどのペアが早くできるか競争してみよう
- 裏面に続きます



てお ずもろ
⑥手押し相撲



- ①40cm～60cmくらい離れて向かい合って立つ
 - ②両手の手のひらを相手に向けて、お互いに手のひらを押し合う
 - ③最後まで両足が動かなかった方の勝ち
- ※押したり引いたりフェイントをかけたりしてみましょう。
※慣れないうちは、手と手を合わせた状態から押し合っても楽しめます。

かたあし た ふくすうにんずうか
⑦片足しゃがみ立ち（複数人数可）



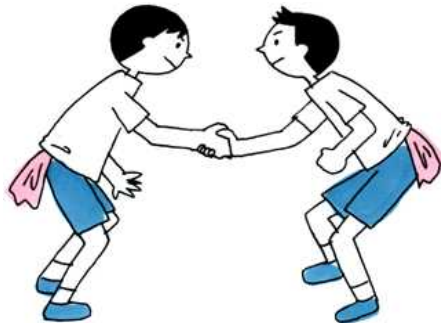
- ①2人で手をつなぎ、右足のひざを直角に曲げ左足で立つ
 - ②その姿勢からバランスを崩さないようにしゃがむ
 - ③手をつないだまま立ち上がり元の姿勢に戻る
- ※反対の足で行ったりひざを伸ばしたり、条件を変えてチャレンジしてみましょう。
※目をつぶってもできるかな？

⑧ひざタッチ



- ①左手同士をつなぎ、向かい合って立つ
 - ②中腰でかまえて、足を自由に動かしながら右手で相手の右ひざにタッチした方の勝ち
 - ③右手同士をつないで、反対の手でも行う
- ※お互いに攻め合ったり、攻撃と守りを決めて行ったりしても楽しめます

⑨しっぽとり



- ①タオルをズボンにはさんで腰からたす
 - ②左手同士をつなぎ、向かい合って立つ
 - ③中腰でかまえて、足を自由に動かしながら右手で相手のしっぽ（タオル）をとった方の勝ち
 - ④右手同士をつないで、反対の手でも行う
- ※お互いに攻め合ったり、攻撃と守りを決めて行ったりしても楽しめます。

⑩タオルひき



- ①タオルをまたいで背中合わせになって両足を開く
 - ②「せーの」の合図でタオルをつかみお互いに引き合う
 - ③おしりがぶつかったり相手にひっぱられたりしても最後まで両足が動かなかったほうの勝ち
- ※タオルの大きさや長さを変えると色々な楽しみ方ができます。

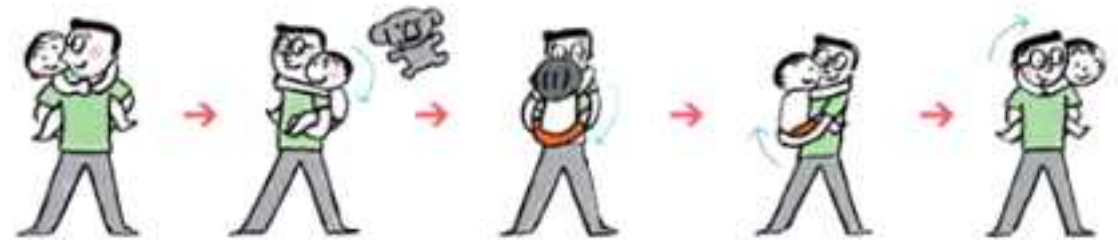
かえ ふくすうにんずうか
⑪ひっくり返し（複数人数可）



- ①1人は「気をつけ」の姿勢でうつぶせになる（守り）
 - ②もう1人は相手をひっくり返し、おお向けにできたら勝ち（攻め）
- ※20秒～30秒など時間制で行うとよいです。

※守りの人の姿勢を四つん這いにしたり大の字にしたりすると色々な楽しみ方ができます。
※攻めが子ども、守りが大人なら、攻めを2人にしても楽しめます。

おやこ
⑫コアラの親子



- ①大人が子どもをおんぶする
 - ②子どもは手と足で大人にしっかりしがみつかりながら、背中→前→背中と一周する
 - ③反対回りもやってみる
- ※大人は少し前かがみでからだの軸を安定させ、子どもの動きに合わせて送ってあげるとよいです。

さんこう こうえきざい だんほうじん にほん きょうかい
参考：公益財団法人日本レクリエーション協会
「子供の体力向上ホームページ」
<http://www.recreation.or.jp/kodomo/>