

# ①「一人でチャレンジ」♪ コロナに負けない体づくり！ちょいトレ！

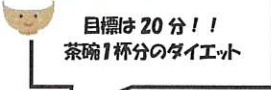


|     | プログラム名 | 基本の動き                                                                              | 変形・バリエーション                                                          | やり方                                                                                  |
|-----|--------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| ①-1 | お尻歩き   | ➤ 床にお尻とかかとをついた状態で、お尻を交互に動かして前に進む。骨盤を動かして進むように意識してみよう。                              | a) 後ろに進んでみよう。<br>b) 左に進んでみよう。<br>c) 右に進んでみよう。                       |   |
| ①-2 | 両足ジャンプ | ➤ 姿勢をまっすぐにし、その場で、自分のリズムで両足ジャンプしてみよう。(腕の振り込みを使うときには、跳ぶ大きさに合わせて)                     | a) 大きくや小さく、など、ジャンプの大きさに条件をつけて行ってみよう。<br>b) 前後、左右などの移動を条件に加えて行ってみよう。 |   |
| ①-3 | ランジ    | ➤ 右足を一步前に出して身体を沈ませ、元の位置に戻してみよう。今度は左足を一步前に出して沈ませ、また元に戻してみよう。(足を着いたときに、足の真上に膝があるように) | a) 移動をしながら行ってみよう。<br>b) 横の方向に足を出して行ってみよう。(左右)                       |   |
| ①-4 | 雑巾がけ   | ➤ 雑巾がけを 10m かけてみよう。狭い場合は注意しながらターンを繰り返して♪                                           | a) 距離や回数を増やしてみよう。<br>b) できるときはスラロームに挑戦！                             |  |

他のメニューも気になる人は↓も検索(けんさく)

<https://www.pref.yamagata.jp/ou/kyoiku/700021/gakutai-toppage/R2-undoushiyou.html> 山形県HP：学校体育



|                                                                                                   | プログラム名 | 基本の動き                                                 | 変形・バリエーション                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>  </div> |        |                                                       |                                                                                                                              |
| ①-5                                                                                               | 歩行     | ➤ 姿勢をまっすぐにし、かかとから着き、つま先から離す。脚はまっすぐにし、いつもより大腿を意識してみよう。 | a) スピードに条件をつけて行ってみよう。(速く、ゆっくり)<br>b) 歩幅に条件をつけて行ってみよう。(大きく、小さく)<br>c) 腕の動きを加えて行ってみよう。(回すなど)<br>d) 後ろ向きで歩いてみよう。(前向きの逆回転のイメージで) |
| ①-6                                                                                               | ケンケン   | ➤ 姿勢をまっすぐにし、自分のリズムで、右足のケンケンで前に進んでみよう。(左足でもやってみよう)     | a) リズムに条件をつけて行ってみよう。(速く、ゆっくり)<br>b) 前後、左右、回転などの方向に条件をつけて行ってみよう。                                                              |
| ①-7                                                                                               | スキップ   | ➤ 姿勢をまっすぐにし、自分のリズムでやってみよう。(リズムよく、なめらかに)               | a) リズムに条件をつけて行ってみよう。(速く、ゆっくり)<br>b) 前後、左右、回転などの方向に条件をつけて行ってみよう。<br>c) 上に高くや前に大きくなど、力の方向に条件をつけて行ってみよう。                        |

## ②「家族でやってみよう」※十分に安全な空間があるか、確認してからやろう

|     | プログラム名 | 基本の動き                                                 | 変形・バリエーション                                                                                        |
|-----|--------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ②-1 | 私は鏡    | ➤ 向かい合って立ち、単純な鏡写し動作をしてみよう。(どちらかが主導で動く。)               | a) 左右の動きを相手と逆の動きをしてみよう。<br>b) 前後の動きを相手と逆の動きをしてみよう。<br>c) 前後、左右とも相手と逆の動きをしてみよう。                    |
| ②-2 | 手押し車   | ➤ 足を持つ人は両足の膝を持って前に進んでみよう。(腰や膝が曲がったり、お尻を大きく振ったりしないように) | a) 両足の足首を持って行ってみよう。<br>b) 片足を持って行ってみよう。<br>c) 横への移動を行ってみよう。(左右)<br>d) 腕に条件を加えて行ってみよう。(クロール、腕立てなど) |
| ②-3 | 馬跳び    | ➤ 1人が馬を作り、もう一人がその馬を跳んでみよう。                            | a) 馬を跳んだら、馬のまたをくぐってみよう。<br>b) 馬を跳んだら、空中で方向転換をして、馬のまたをくぐってみよう。(方向転換は必ず、左右交互に行う)                    |



# 楽しく筋力!! 今日でまた運動を振り返ってみよう!



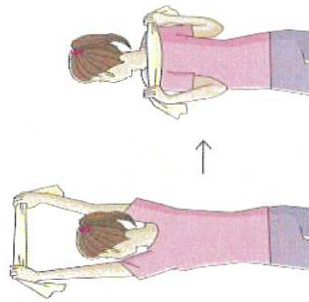
☆運動した項目に○印または回数などをつけましょう!!

私の目標: 1日の運動時間

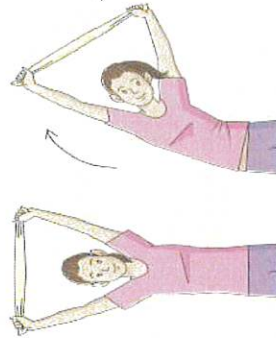
分

|            | 4 / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 |
|------------|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ①-1 お尻歩き   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ①-2 両足ジャンプ |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ①-3 ランジ    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ①-4 雑巾がけ   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ①-5 歩行     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ①-6 ケンケン   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ①-7 スキップ   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ②-1 私は鏡    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ②-2 手押し車   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ②-3 馬跳び    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1日の運動時間    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

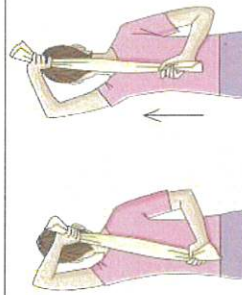
もし君が運動苦手ならテレビを見ながら  
でもできるこれがオススメモ



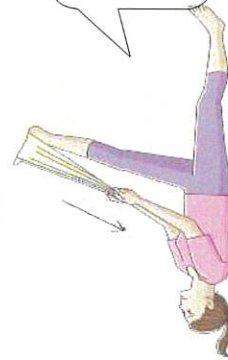
- ① タオルの端と端を持ち、腕を上にはしめし、背筋もまっすぐだよ～
- ② 頭の後ろ側へ…じっくりと腕が降りるところまでさげると…気持ちいい♪



- ① もう一回腕を上上げてえ… ゆっくり右肩横に体を倒して深呼吸を3回～♪ ス～ハ～ス～ハ～
- ② そのままナメ！を見ながらゆっくり後ろへ振り替えると背中が伸びるソ～!



- ① タオルを背中に回して～上にはしめたり下げたり。オオ～肩が伸びるソ～
- 1, 2, 1, 2 ♪ 肩こりにも効きそう♪



- ① 寝っ転がって、土踏まずにタオルを引っかけてかかとを上に押し出しつつヒザ裏を伸ばして 20 秒～
- ② 次はヒザを少し曲げて股関節から足全体を大きく3周まわしてみよう。逆回しもねえ～♪

ストレッチ

Q 検索

他にもいろいろあるよ！もっと知りたい人は  
「ストレッチ」「ちょいトレ」で検索！

空欄は、やってみたいオリジナルプログラムを考えよう。  
自分で取り組んでいるスポーツがある人は、その練習も取り入れてみよう。