

休みの間も体をしっかり動かそう！！ 第2弾



※家の中や庭先で1人でできることを中心に運動の例を載せましたが、無理のないようできる範囲で行ってください。今後も運動例をホームページにアップしていく予定です。ご参考にしてください。

令和2年5月

松戸市立八ヶ崎小学校

用具(ボール、新聞紙ボール、お手玉、雑巾、タオル)を使った運動

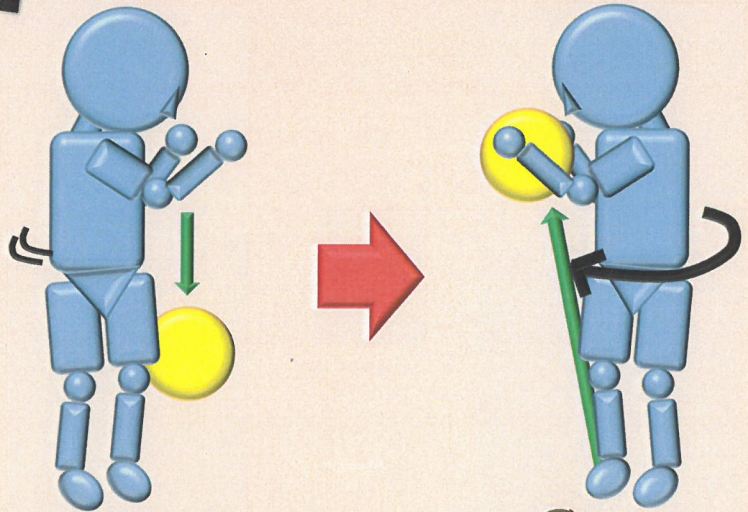
ツイストキャッチ

やり方

- ① 両足を肩幅に開いて立つ。
- ② 両手で左後ろ向きにボールをワンバウンドさせる。
- ③ すぐに反対側に体をひねり、ワンバウンドさせたボールをキャッチする。両足は動かさない。
- ④ 左右交互に行う。

バリエーション

- ☆片手で行う。
- ☆ボールを小さくしていく。
- ☆ボールを上に向けて、ひねって捕る。



思いっきり強く地面にたたきつけてみよう！



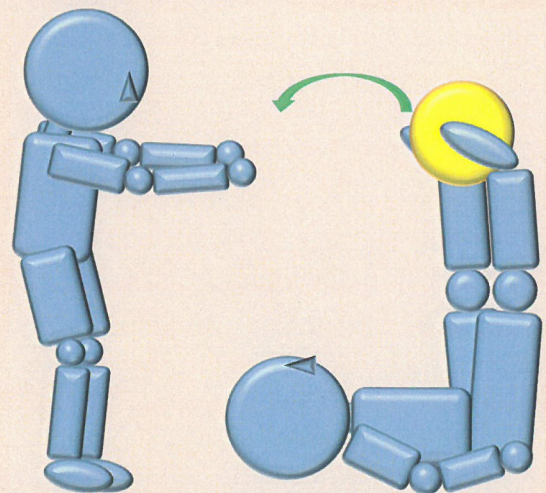
スカイツリーボール渡し

やり方

- ・足でボールをはさみ、後ろに転がしながら、後ろに立っている人にボールを渡す。

バリエーション

- ☆なるべく高く、後ろに立っている人に渡せるようにしていく。
- ☆後ろに立っている人が左右に場所を移動してボールを渡す。



背筋を伸ばして、体を一直線になるようにしよう！



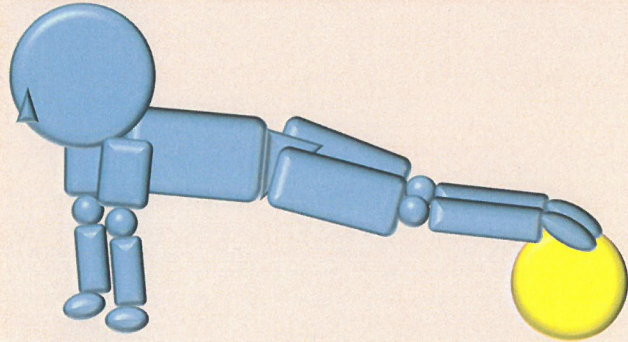
バランスおっとせい

やり方

・ボールを足の上ののせて、腕立ての姿勢になり、ボールから足が落ちないようにバランスをとる。

バリエーション

- ☆うまくバランスがとれない場合はひじで支持する。
- ☆その場で腕立てをする。
- ☆ボールを中心に1周してみる。
右回り → 左回り



おへそに力を入れて体を一直線にしよう！

体でバランスをとったり、支えたいする運動

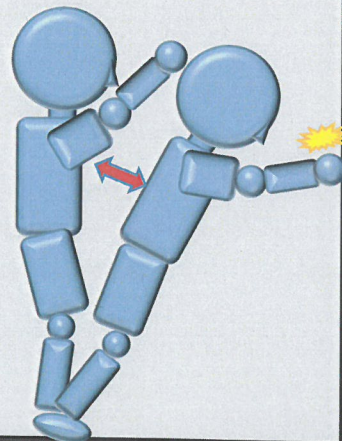
うで立て突き放し

やり方

・かべから少し離れて立ち、かべに手を着いて突き放し、もとの姿勢にもどる。(足の位置は変えない。)

バリエーション

- ☆はじめはかべから2足分離れて行う。
- ☆突き放し後に拍手をいれる。



てのひら全体を使って押し返してみよう！

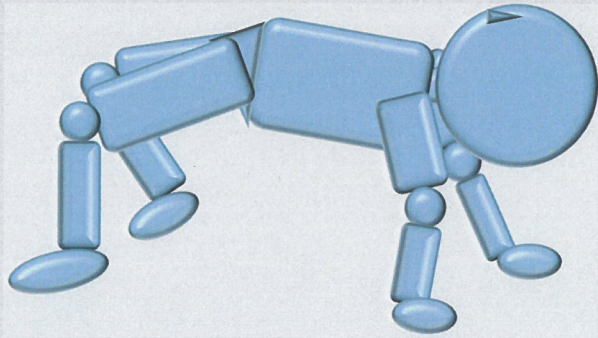
クモ歩き

やり方

- ・ あお向けの状態で、手足で体を支え、クモのようになって前後左右に歩く。

バリエーション

- ☆ おなかをへこませないようにする。
- ☆ 左右前後に色々動く。
- ☆ お手玉をおへそに置いて、落とさないように動く。



おへそを見ながら動いてみよう!



レッツ トライ！なわとび！

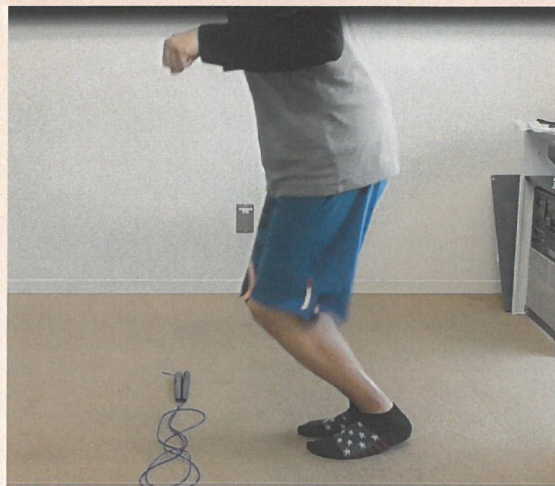
STEP 1 ジャンプで感覚をつかむ

<カンガルージャンプ>

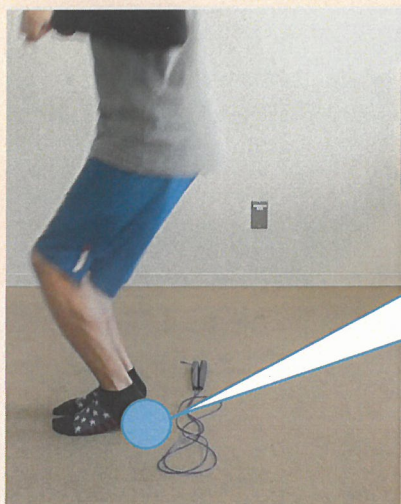
① 二つ折りにした縄を地面に置きます。



カンガルーのポーズで跳んでみよう！



② リズムよく前後にジャンプします。



リズムよくジャンプ！そのためには、ひざを柔らかく、つま先でジャンプすることが大切だよ！かかとはずけない！



バリエーション

☆スピードをあげる。

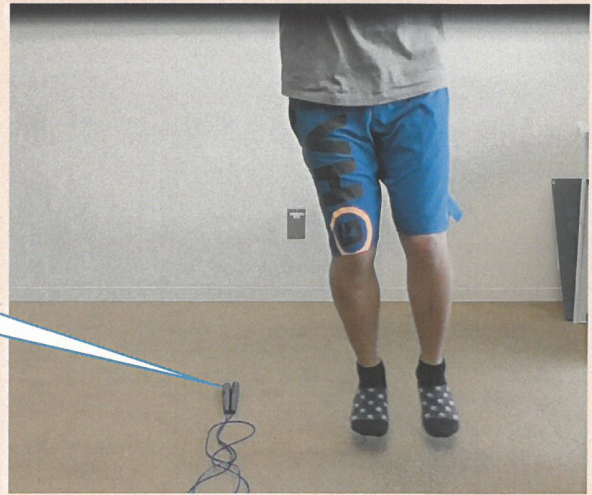
☆片足でジャンプする。

<サイドジャンプ>

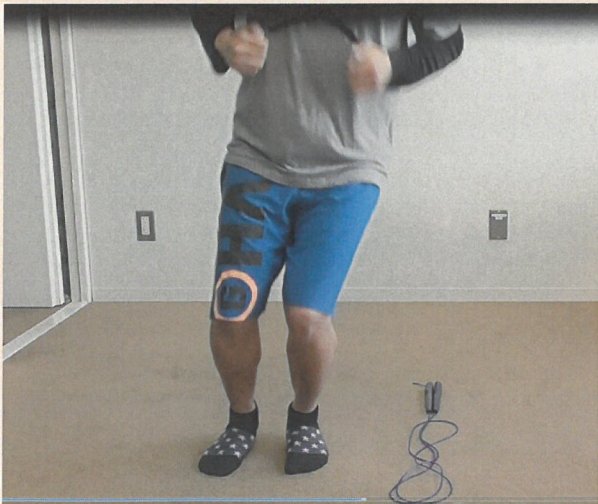
- ① 二つ折りにした縄を地面に置きます。



縄のグリップ(にぎるところ)が後ろになるように置きましょう。間違っ
て踏んでしまうとけがにつながります。



- ② リズムよく左右にジャンプします。



つま先ジャンプで跳びましょう!



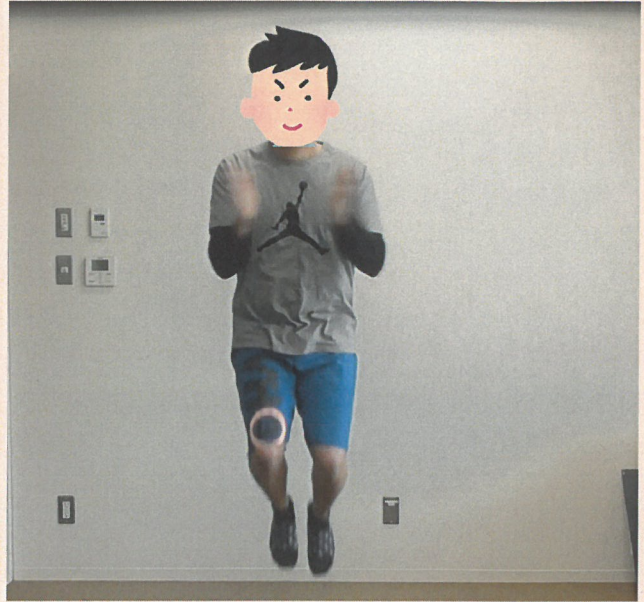
バリエーション

- ☆スピードをあげる。
- ☆片足でジャンプする。

<ボディタッチジャンプ>

- ① ジャンプして一回拍手します。

高くジャンプしてみよう！



- ② ジャンプしてふとももをタッチします。



拍手よりも少し難しいよ！拍手も太ももも2回タッチすると二重跳びの練習にもなるよ！



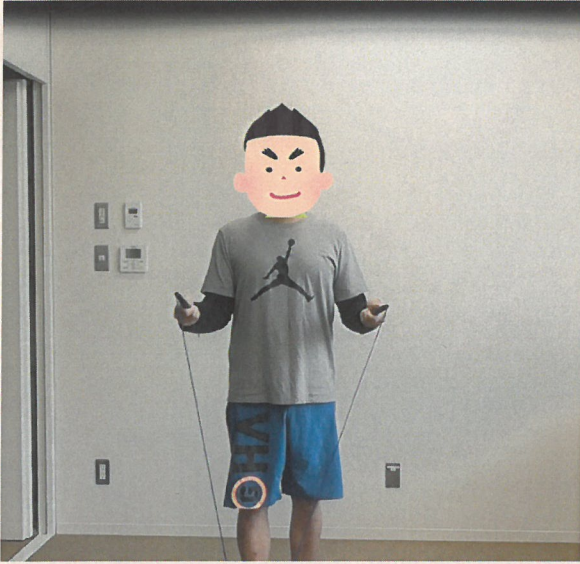
バリエーション

- ☆ タッチする場所を変える。(頭 肩 おしり…)
- ☆ タッチの回数を変える。(2回 3回)

なわとびが苦手な人や低学年のみなさんは特に、最初は色々なジャンプからやってみよう！得意な人も準備運動としてやってみるとけがを防ぐことができるよ！

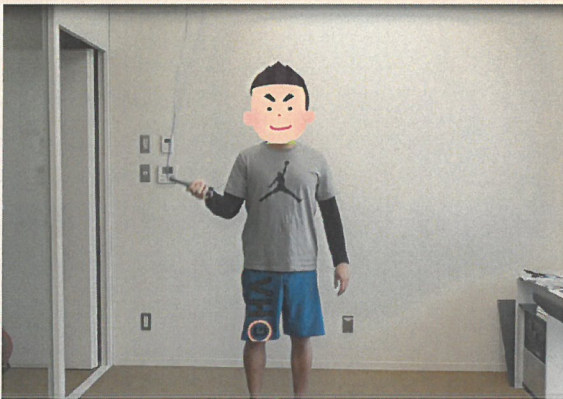
STEP2 前跳び

- ① 背筋を伸ばして、縄の長さは肘が90度になるようにします。



慣れてきたら少しずつ縄の長さを短くしてみよう！

- ② 片手ずつ縄を回します。



わきの下に何かをはさんで回すと手首を使わないと回せない状態になるよ！



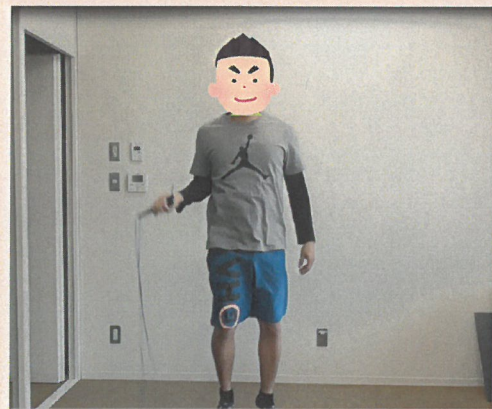
- ③ 片手で回して、縄が地面につくタイミングでジャンプします。

バリエーション

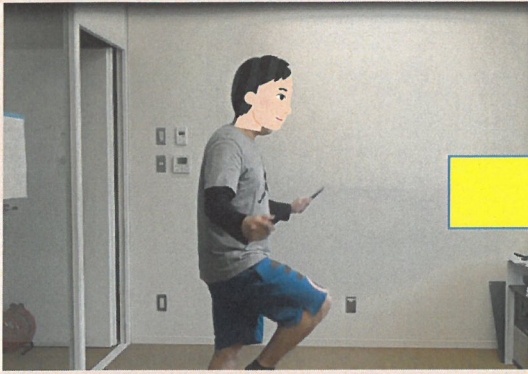
☆二回回す。

☆片手は縄を二回回し、もう片方の手は太

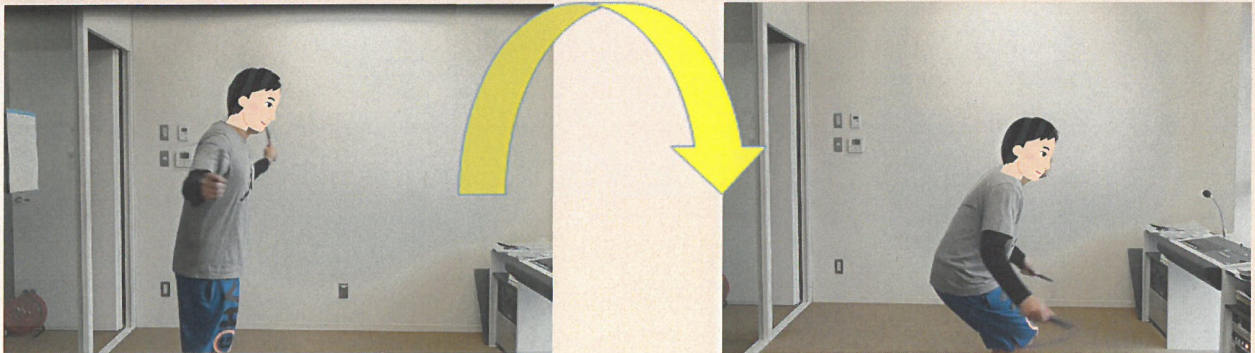
ももを二回タッチする。



③ 歩きながら縄を回して前に進みます。



④ 縄を回してジャンプして跳びます。



縄は円を描くように回してみよう！

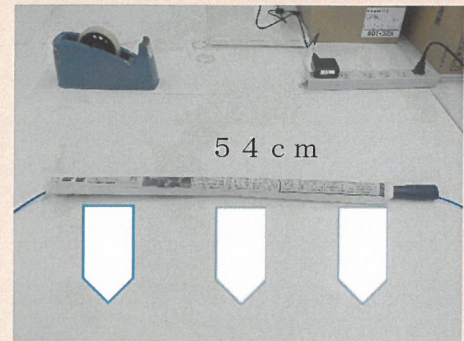
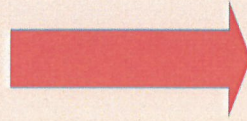
円が描けない！
縄がうまく回せない！
手首ってどう使うの！
そんなときは…



新聞紙

(見開き12枚程度 左右のグリップに6枚ずつ巻きつけます。)
セロハンテープ(輪ゴムでも可)を使って解決するよ！
次のページで手順を説明します。

- ① 写真のようにグリップの先端が少し出るようにして各グリップ6枚巻きつける。セロハンテープは3箇所ぐらいでよいです。



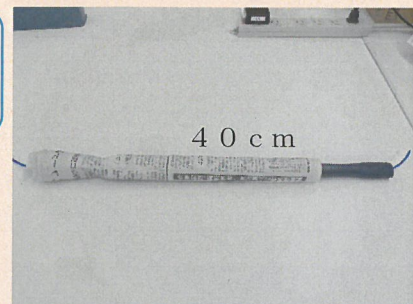
- ② グリップと新聞紙の境目をにぎるようにして跳びます。



- ③ 新聞紙の長さを短くして跳んでみる。



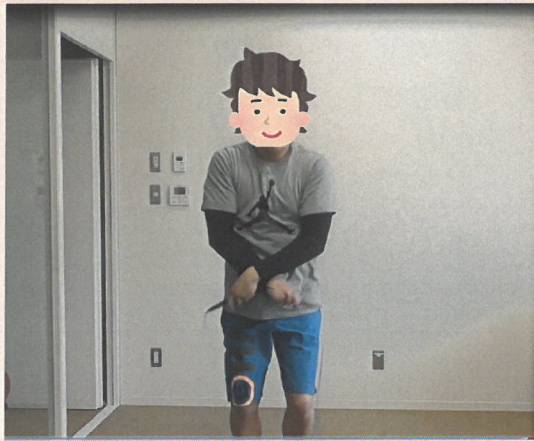
少しずつ新聞紙の長さを短くしていこう！



新聞紙を巻きつけることで、縄のうねりがなくなることと、遠心力できれいな円を描きながら回すことができます。大切なのは、新聞紙なしで跳べるようになることではありません。
「できた！」という達成感を味わうことです。

STEP3 あやとび

① ひじとひじをくっつけて跳びます。



ひじとひじをくっつけて大きな輪で跳ぼう！

② 縄を地面につけて跳びます。



片手で回したときを思い出して！



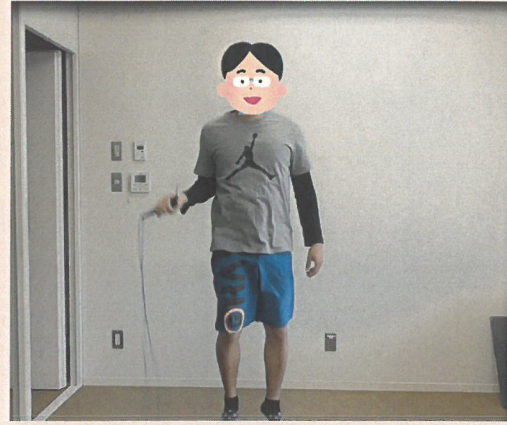
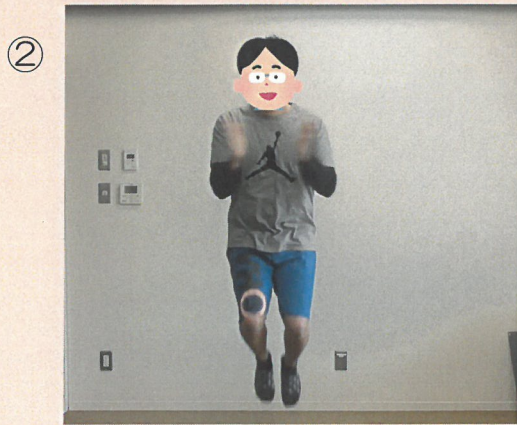
③ あやとびは、「前とび+交差とび」です。



頭の中でこう唱えながら跳んでみよう！「前とび跳んだら交差とび」

STEP3 二重とび

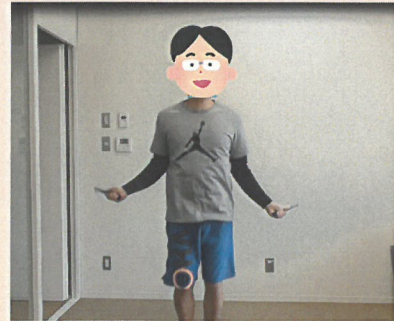
① ボディタッチジャンプや片手回しを1回から2回にします。



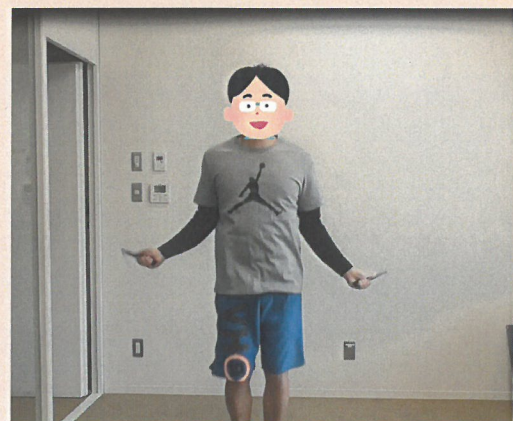
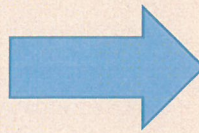
② 前跳び10秒間をできる限り速く跳びます。(20回以上を目指して)



つま先ジャンプで手首を速く回そう!



③ 二重跳びに挑戦して尻もちの姿勢になってもやめません。



この後、もう一度二重とびに挑戦します! 繰り返して跳んでみよう!