

休みの間も体をしっかり動かそう！！



※家の中で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

ボール転がしストレッチ

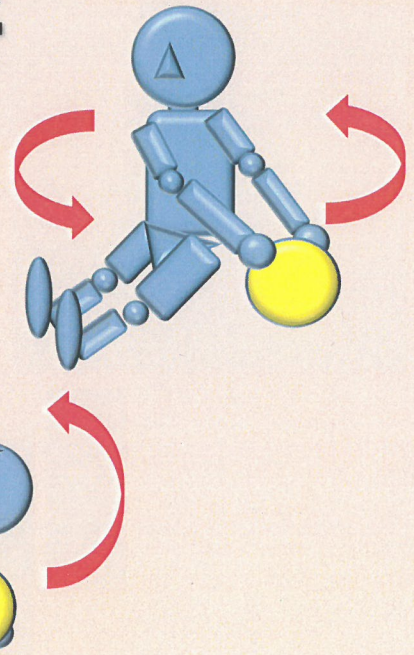
やり方

- ① 足をのぼして座る。
- ② 体の周りを転がすように行う。

バリエーション

- ☆ 右回り → 左回り
- ☆ 寝た状態で行う。

ゆっくりと体の周りを転がすと体の伸びを感じられるよ！呼吸をとめないでやってみよう！



8の字ボール

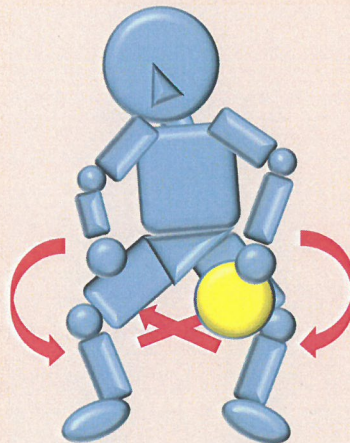
やり方

- ・両足を開き、両足の間で8の字を描くように回す。

バリエーション

- ☆ 前から後ろに回したら、後ろから前にも回す。
- ☆ スピードを速くしていく。
- ☆ 歩きながら行う。
- ☆ スキップしながら行う。

ひざを使ってリズムをとると、ボールを回しやすいよ！
難しい場合はボールを小さくしてやってみよう！




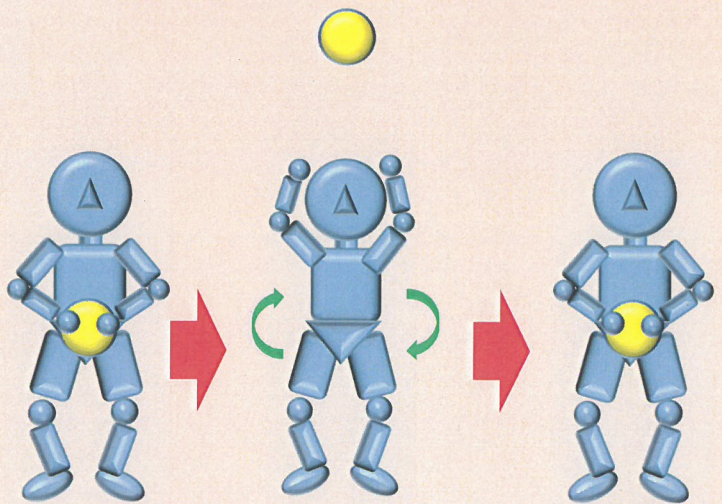
ターンキャッチ

やり方

- ① 両手で投げ上げる。
- ② 落とさないように、その場で1回ターンをしてからキャッチする。

バリエーション

- ☆ 右回り
- ☆ 左回り
- ☆ ターンをする回数を増やしたり、ジャンプしてターンしたりする。
- ☆ 片手でキャッチする。
- ☆ 新聞紙ボールにする → 



ひざをやわらかくして投げたい、キャッチしたい
することができるよ！



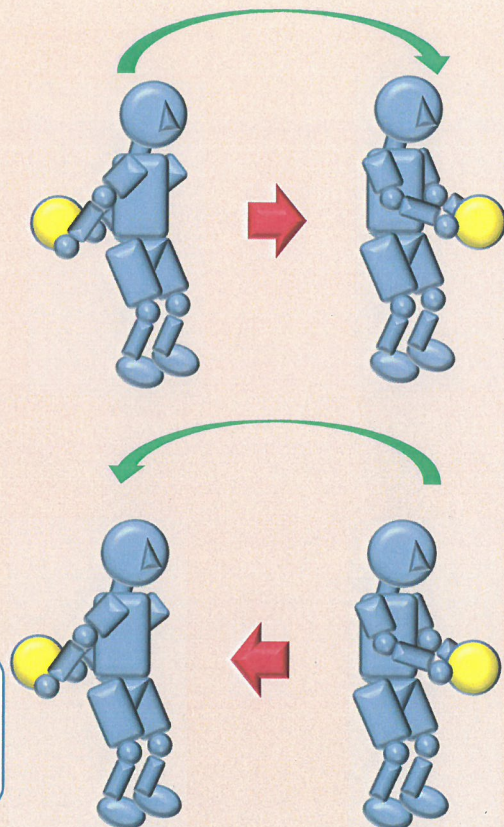
トス&キャッチ

やり方

- ① 体の後ろで、両手でボールを持つ。
- ② ボールを投げて、前でキャッチする。

バリエーション

- ☆ 前から投げて、後ろでキャッチする。
- ☆ 体の横で片手で行う。
- ☆ 歩きながら行う。
- ☆ スキップしながら行う。



ボールを投げたい捕りたいときは、ひざが
ポイントだよ！

ボールキープ

やり方

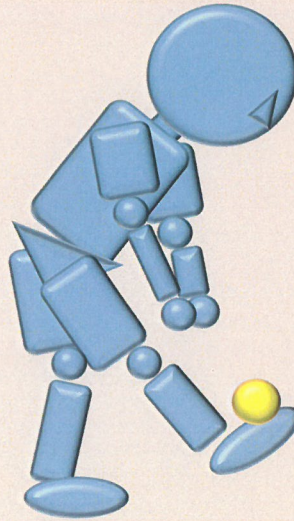
- ① 1人でお手玉を足のこうにのせる。
- ② 落とさないようにけり上げる。

バリエーション

- ☆反対の足で行う。
- ☆ももや頭など、体の色々なところを使って行う。
- ☆ケンケンしながら行う。
- ☆お手玉を新聞紙ボールに変えて行う。

ボールをよく見る！

あとは、ボールを乗せていない方の足のひざをまげて、うまくバランスをとってみよう！！



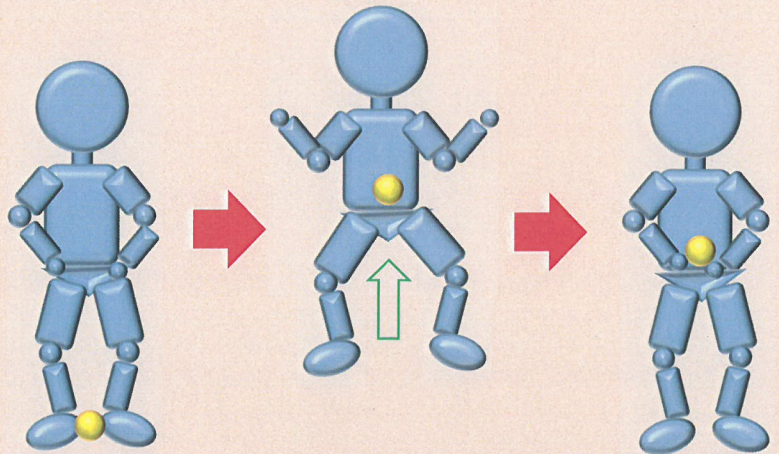
足あげボールキャッチ

やり方

- ① お手玉を両足ではさむ。
- ② ジャンプと同時にお手玉を投げ上げて、それを手でキャッチする。

バリエーション

- ☆お手玉を大きなボールに変えて行う。
- ☆横から投げ上げるようにする。
- ☆頭の上でキャッチする。



ももを胸にあてるようにジャンプしてみよう！

タオル体操

やり方

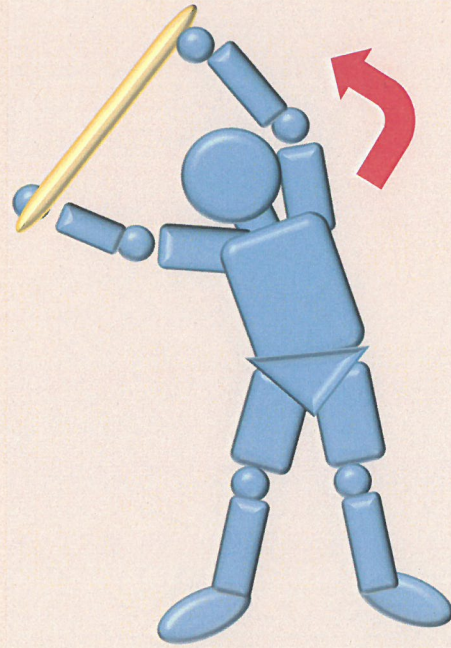
- ・ 伸ばしたい、ねじったり、またいだりしながらストレッチングや体操を行う。

バリエーション

- ☆ ゆったりする曲や軽快な曲を流しながら行うのも効果的



呼吸を止めないで、どの部分が伸びているか感じながらやってみよう！手先から足先までピンと伸ばしてみよう！



バランス雑巾がけ

やり方

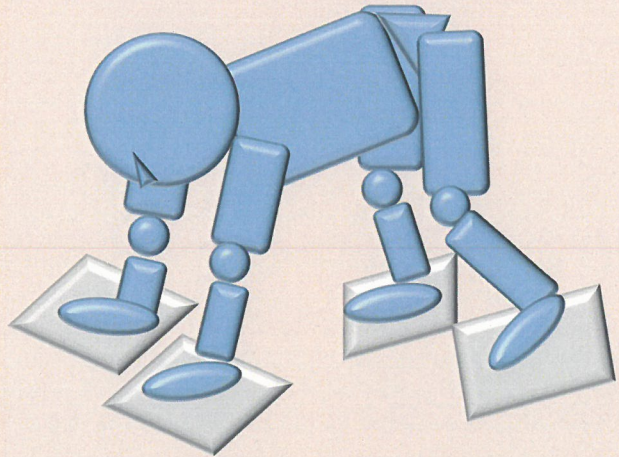
- ・ 高ばいになり、それぞれ4枚の雑巾に両手、両足を乗せて歩く。
- ☆ 足や手が雑巾からはなれないようにしながら歩く。

バリエーション

- ☆ 徐々にひざを伸ばしながら行う。



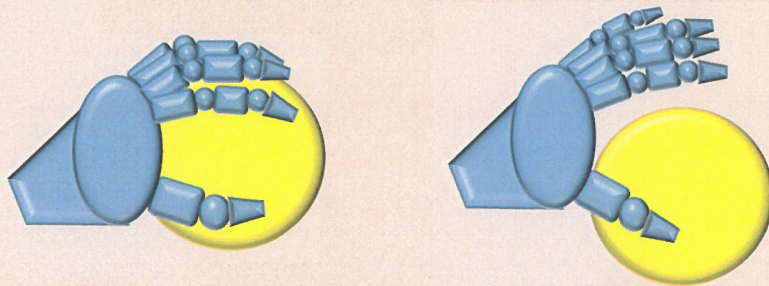
顔も上げてやってみよう！
「1. 2. 1. 2」と声を出しながら
リズムよくやってみよう！



お手玉キャッチ

やり方

- ① 手の甲を上にしてお手玉を持つ。
- ② 手を放して、落ちたお手玉をキャッチする。



バリエーション

☆利き手と逆で行う。

☆学年の目安

低学年…10回×2

(右10回、左10回)

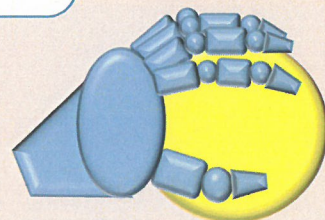
中学年…20回×2

(右20回、左20回)

高学年…30回×3

(右30回、左30回)

より速くキャッチを行うといいよ！できる人は連続で何回できたかも数えてみよう！



タオルで『ビュン！』

やり方

☆1・2・3のリズムで振る。

- ① 足を肩幅に開き、投げる方向に向かって横向きに立つ。
- ② 「ボルト」のポーズ
- ③ 思い切り腕を振る。

バリエーション

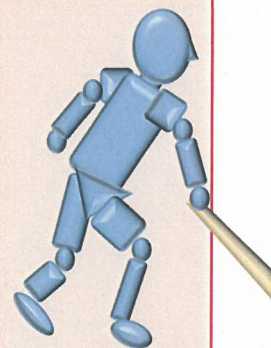
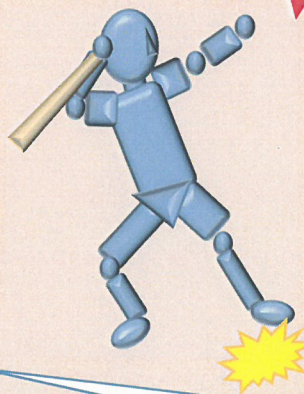
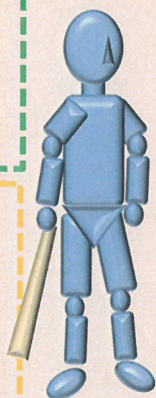
☆利き手と逆で行う。

☆学年の目安

低学年…10回

中学年…20回

高学年…30回



「イチ・ニノ・サン」の掛け声でやってみよう！

体でバランスをとったり、支えたいする運動

おしい歩き

やり方

レベル1

両方のかかとを固定して、おしいをたぐりよせるようにして進む。

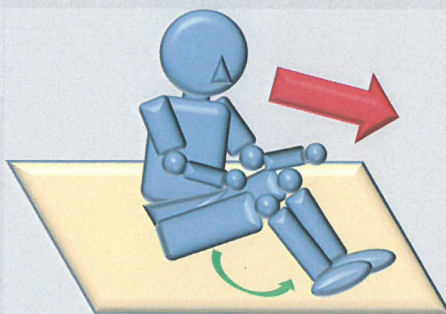
レベル2

足先を上げ、左右のおしいに体重を移動させながら進む。

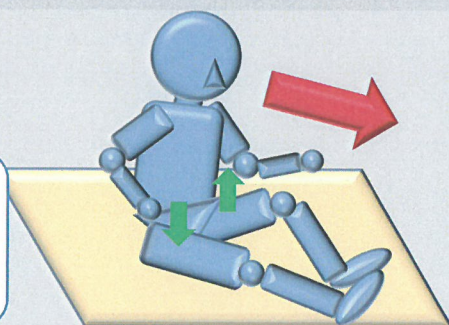
バリエーション

☆後ろに進む。

レベル1



レベル2



レベル2では、ひざを上
にあげるようにして動かして
みよう！



ひよこ歩き

やり方

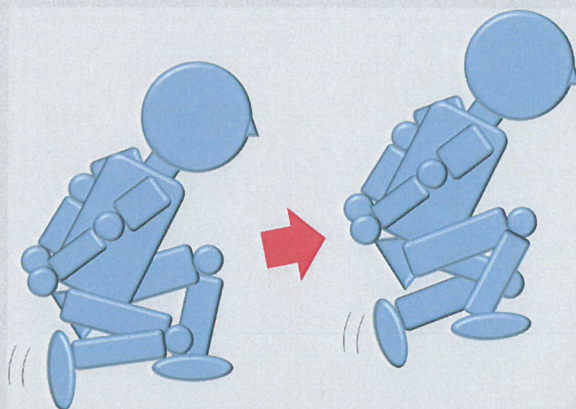
・手を後ろに組んでしゃがんだまま、できるだけ速く前進する。

☆足首が固い場合は、少し腰を上げて、高い位置で行う。

バリエーション

☆後ろに進む。

☆歩幅を広げて行う。



背筋を伸ばして、前を向
いてやってみよう！



バランス靴下はき

やり方

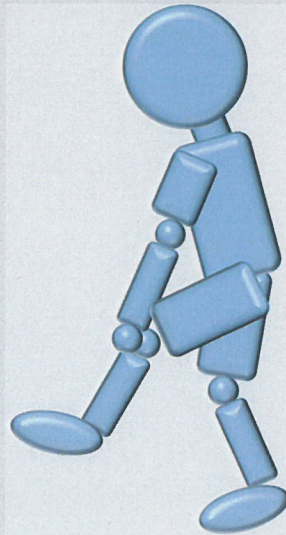
- ・ 片足で立ち、靴下をはく。

バリエーション

- ☆ はかない方の足をつま先立ちにしてはく。
- ☆ ひざを曲げないではく。



うまくバランスをとるコツは、立っている足のひざをうまく曲げることだよ！



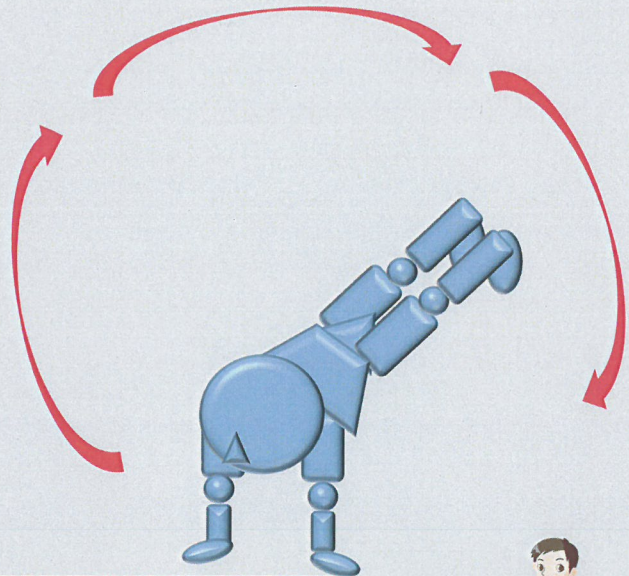
人間コンパス

やり方

- ・ うつぶせになり、両手で体を持ち上げ、足を中心に円を描くように手を使って回る。

バリエーション

- ☆ 反時計回りで回る。
- ☆ 手押し車で回る。(足の位置を高くしていく。)



手押し車のように、おへそに力を入れて、体が一直線になるようにやってみよう！



ラジオ体操第一



うでや足をのびし、大きく関節を動かすことで、体全体の筋肉をほぐし、柔軟性が高まります！
細かい動きまで真似して取り組んでみよう！

ラジオ体操 第1 第2

ラジオ体操 第1・第2
NHK総合 月・金 午後2:55~3:00 午前8:40~8:50
NHK Eテレ 毎日 午前8:25~8:35 NHKラジオ第2 月~土 午後0:00~0:10
放送予定 NHKラジオ第1 毎日 午前6:00~6:40 午後3:00~3:10

※詳しい放送予定・内容はホームページをご覧ください。 <https://pid.nhk.or.jp/event/taisou/taisou.html>

●運動の説明 順序 ●動き ●ポイント

ラジオ体操第1

1 ●腕のひねり運動
◎腕を肩から上げあげて(1, 2)
◎腕のひねり(3, 4)
◎ひねり運動を交互に繰り返す(5)

2 ●腕を肩より上げてまわす運動
◎腕を肩より上げてまわす(1)
◎腕を肩より上げてまわす(2)

3 ●腕をまわす運動
◎腕のまわし(1, 2)
◎腕のまわし(3, 4)

4 ●腕を肩より上げてまわす運動
◎腕を肩より上げてまわす(1, 2)
◎腕を肩より上げてまわす(3, 4)
◎腕を肩より上げてまわす(5)

5 ●からだを横にまわす運動
◎腕を肩より上げてまわす(1, 2)
◎腕を肩より上げてまわす(3, 4)
◎腕を肩より上げてまわす(5)

6 ●からだを横にまわす運動
◎腕を肩より上げてまわす(1, 2)
◎腕を肩より上げてまわす(3, 4)
◎腕を肩より上げてまわす(5)

●運動の説明 順序 ●動き ●ポイント

7 ●からだを縦にまわす運動
◎腕を肩より上げてまわす(1, 2, 3, 4)
◎腕を肩より上げてまわす(5, 6, 7)
◎腕を肩より上げてまわす(8)

8 ●腕を肩より上げてまわす運動
◎腕を肩より上げてまわす(1)
◎腕を肩より上げてまわす(2)
◎腕を肩より上げてまわす(3)
◎腕を肩より上げてまわす(4)

9 ●からだを横にまわす運動
◎腕を肩より上げてまわす(1, 2)
◎腕を肩より上げてまわす(3, 4)

10 ●からだを縦にまわす運動
◎腕を肩より上げてまわす(1, 2, 3, 4)
◎腕を肩より上げてまわす(5, 6)
◎腕を肩より上げてまわす(7)

11 ●腕を肩より上げてまわす運動
◎腕を肩より上げてまわす(1, 2, 3, 4)
◎腕を肩より上げてまわす(5, 6, 7)
◎腕を肩より上げてまわす(8)

12 ●腕を肩より上げてまわす運動
◎腕を肩より上げてまわす(1)
◎腕を肩より上げてまわす(2)
◎腕を肩より上げてまわす(3)

13 ●腕を肩より上げてまわす運動
◎腕を肩より上げてまわす(1, 2)
◎腕を肩より上げてまわす(3, 4)

NHK「ラジオ体操」ホームページより

音源はインターネットで調べると出てきます！
運動会で毎年行っているからできるはずだ！
がんばって、やってみよう！！



毎朝決まった時間に行くと生活のリズムが安定するよ。保護者の人と一緒に行って、一日を気持ちよくスタートさせよう！

業間体育で行っている運動

馬跳び

やり方

- ・ 両足で踏み切り、両足で着地する。
- ・ 速さではなく、1回1回を丁寧にやる。

馬のレベル

レベル1

- ・ 両ひざをついて頭を入れる。

レベル2

- ・ 足首を持って、ひざを伸ばす。

レベル3

- ・ 踏み切りの距離と着地場所の距離を空けていく。

レベル1



自分のおへそを見て、頭を入れる。

レベル2

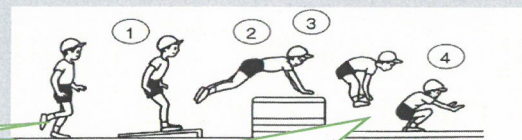


足の幅を肩幅より少し広げる。



おへそを見て、頭を入れる。

レベル3



助走をとり、両足で強く踏み切る。

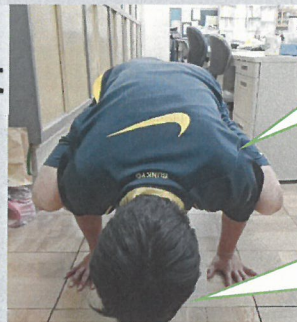
なるべく遠くに着地するようにする。

倒立

やり方

- ・ 腕に体重をのせる。

レベル1 かえる倒立



脇をしめる。肩に体重を乗せるイメージで行う。

赤白帽子やタオルを地面にひいて、頭をついて行っても良い。

レベル1

- ・ かえる倒立(頭をつけても良い。)

レベル2

- ・ かえるの足うち

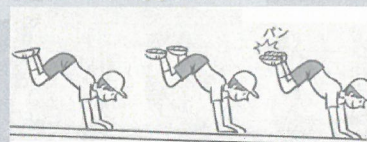
レベル3

- ・ 補助倒立(壁倒立)

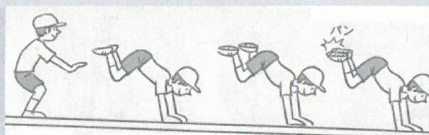
- + α 倒立

レベル2 かえるの足うち

- (1) 両手を地面に着いた状態から、足を3回打つ。



- (2) 立った状態からかえるの足打ちを行う。



レベル3 補助倒立



ブリッジ

やり方

- ・ 手の着き方に気を付ける。

レベル1

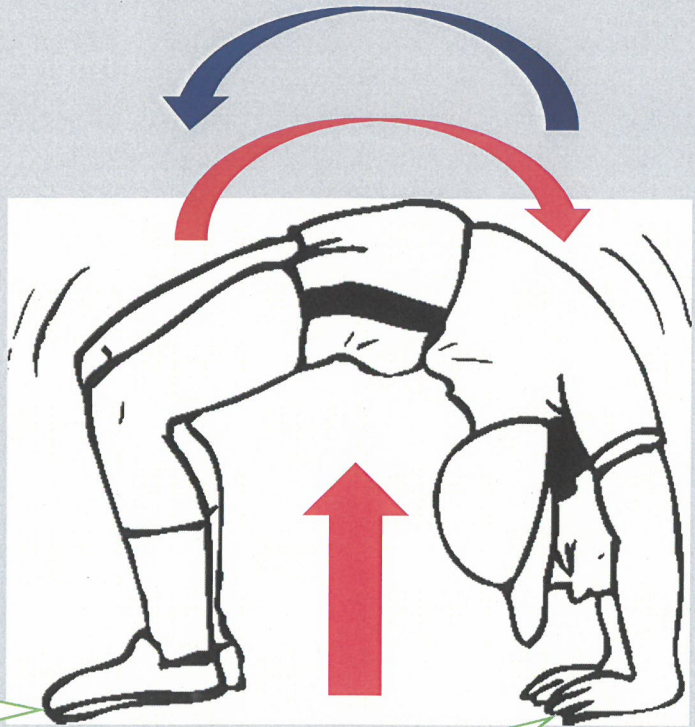
- ・ 間に人が入り支えてもらう。

レベル2

- ・ 自分の力でブリッジを行う。
(できたら、つま先立ち)

レベル3

- ・ 自分の力で立ち上がる。



できる人は、つま先で立つ。

手の着き方に気を付ける。