



一人でもできる

# 体の動きを高める運動



(やり方)

- ・ 下の4種類のコースに取り組み、さらに負荷をかけられそうならチャレンジしてみよう。
- ・ 回数を工夫したり、運動を組み合わせたりをしながら、自分に合わせて調整しよう。

(注意すること)

- ・ 周りに注意しながら取り組んでみよう。
- ・ 少し外に出る場合は、マスクを着用し、人との距離をしっかりとって取り組もう。

( )組( )番

名前

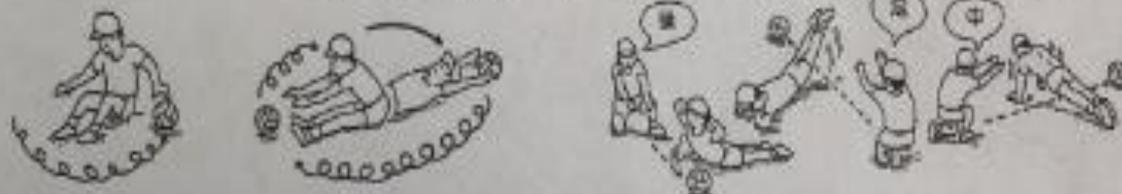
## 1 柔らかさを高めよう

ストレッチは呼吸を止めないことが大切。高くなる前のところで伸ばしてみよう。それぞれの運動について、1セット10秒くらいを目安に、2~3セット取り組んでみよう。



## 2 巧みさを高めよう

ボールのかわりに、丸めたタオルなどを使ってもOK。座った状態や、座ったりねたりした状態で、体の周りでボールを転がしてみよう。スピードを早めたり、おうちの人と一緒に取り組んだりしてもいいね。



## 3 力強さを高めよう



しせいをほじするなど、ていこうに対して力を使うことで、力強さを高めることができるよ。おなかとせなかにはしっかりと力を入れながらしせいをキープしてみよう。

それぞれの運動について、1セット10秒くらいを目安に、2~3セット取り組んでみよう。

## 4 動きを続ける力を高めよう



一つの運動を一定の時間続けて行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることで、動きを続ける力を高めることができるよ。

なわとびを使ってもいいし、無理のない速さで5~6分間のランニング運動を定期的に試してみるのもいいよ。

外へ出る場合は、安全に十分に気を付け、マスクを着用して、人との距離をとって運動してね。