お家でたいいく！

～お家でも体を
動かそう～

令和２年

松戸市立常盤平第二小学校

◎体を支（ささ）える運動

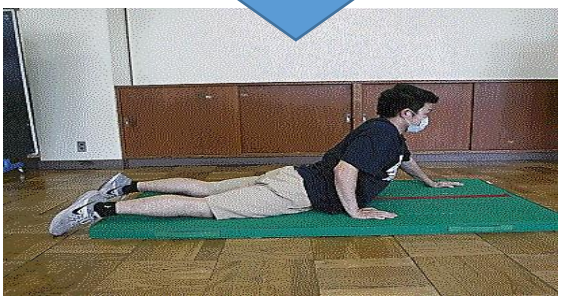
アザラシ歩き

やり方

うつぶせになり、両手で体を持ち上げ、足はダランとのばして、腕だけの力で前へ進む。

いろいろな方法

・折り返し（往復）してみる
・腕のはばを広げてみる
・足をつま先立ちにしてやってみる



腕をのばして、力を入れて体を支えよう！

時計まわり

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。

いろいろな方法

・反時計回りで回る
・手押し車で回る（足の位置を高くする）

おへそに力を入れて、おしりが下がらないようにしよう！

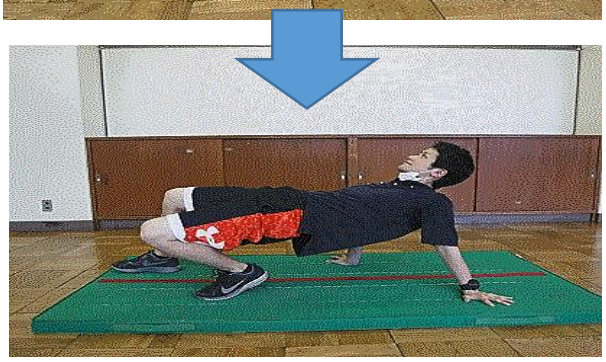
くも歩き

やり方

あおむけの状態で、手足で体を支え、クモのようになって前へ進む。

いろいろな方法

・前後左右に色々動く
・お手玉をおへそに置いて、落とさないように動く



おへそに力を入れて、おしりが下がらないようにしよう！

かえるバランス

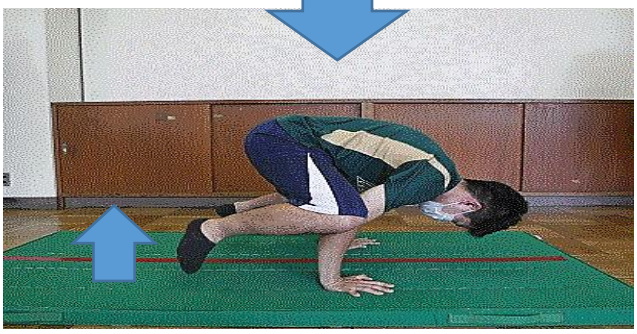
やり方

床に手のひらをつき、ひじを曲げて体を床に近づける。

折り曲げたひじにももの内側をのせて、足を床からはなす。

いろいろな方法

・まずは足を床につけてやってみる
・足をつま先だけつける
・一瞬足をはなしてみる



真下を見ないで、少し前の床を見よう！

◎器械体操（きかいたいそう）につながる運動

ゆりかご

やり方

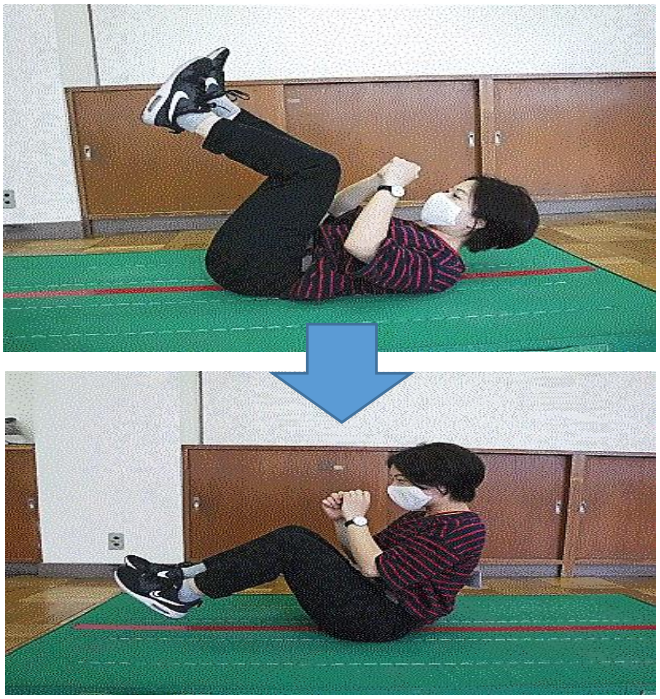
仰向けになって頭と足を床から浮かせ、背中をまるめる。

頭の方、足の方をくりかえしてゆれる

いろいろな方法

・1回ずつ立ってみる

・後転するように手を床につけてみる



おへそを見るようにして、おなかに力を入れてやろう！

えんぴつ回り

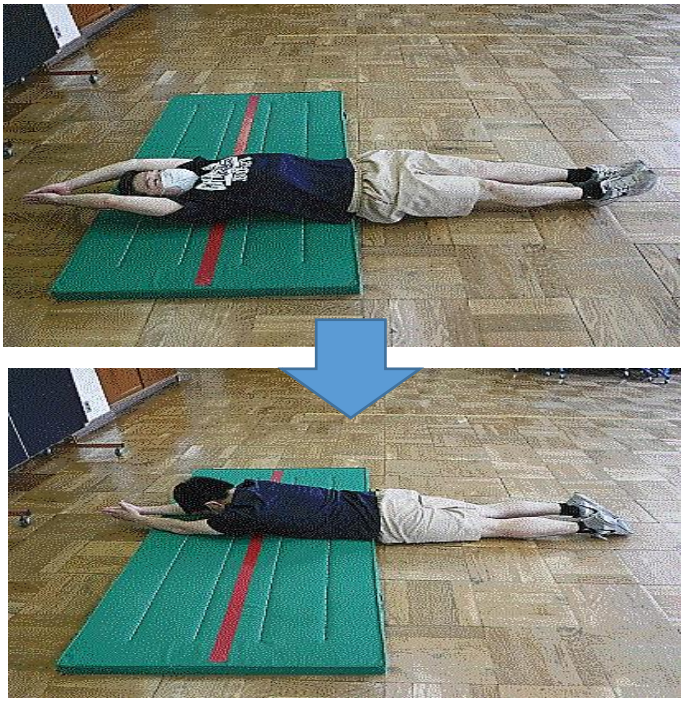
やり方

横向きに寝て、手足をピンと伸ばしてえんぴつがくるくると回るように転がる。

いろいろな方法

・後ろの方に回ってみる

・ふとんやクッションで坂道をつくってみて進む



全身に力を入れて、体は一直線！

しゃくとり虫

やり方

手足を床につけ、おしりを上げる。（手と足をできるだけ離す）

足をのばしたまま、トントントンのリズムで足を手に近づける。

いろいろな方法

・足を広げてやってみる

・歩くように足を近づける

両足をのばして、そろえてやろう！

ブリッジ

やり方

手の付き方に気をつけて、写真の形を続ける。

いろいろな方法

・寝た状態から始める

・立った状態から始める

・足をつま先立ちにする

・自分の力で立ち上がる

おなかに力を入れて、おしりをもっと上げてみよう！

◎バランス感覚（かんかく）を鍛（きた）える運動

つま先立ち

やり方
姿勢をよくして立ち、かかとを上げる。

いろいろな方法
・足をそろえてやる
・足を開いてやる
・かかとを上げて、下げてをくりかえす
・30秒続けてやってみる

まっすぐ前を見てやろう！

バランス靴下はき

やり方
片足で立ち、靴下をはく。

いろいろな方法
・両足やってみる
・はかない方の足をつま先立ちにしてみる
・ひざを曲げないではく

ふらふらせずにできるかな？

スーパーマン

やり方

片足で立ち、上半身を前にたおす。

両手を開いてバランスをとる。

いろいろな方法

・両足やってみる

・顔を上げて、前を見る

・ついてる足をつま先立ちにしてみる

足 や手 をピンとのばそう！

片足くっしん

やり方

片足を床からはなしてくっしんする。

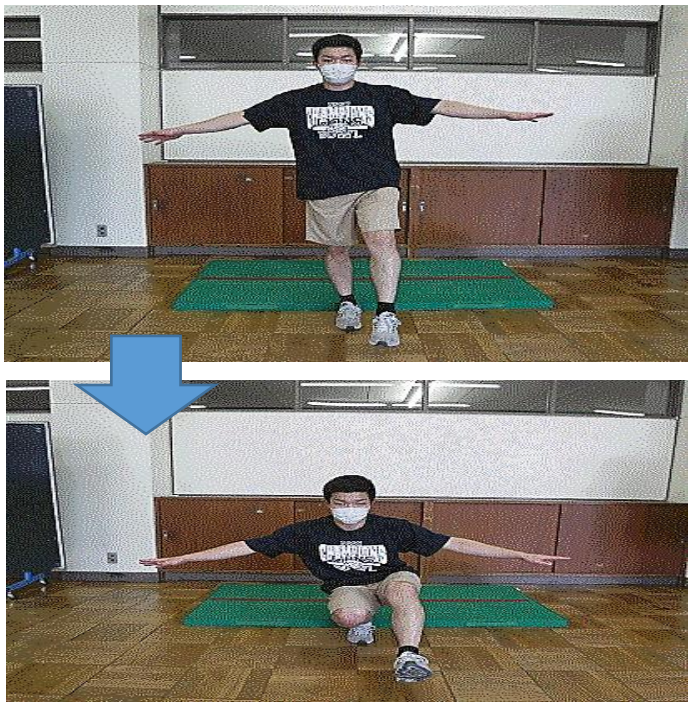
いろいろな方法

・両足やってみる

・何度も連続でやってみる

・足を前に伸ばしてやってみる

・うでを上げてやってみる



さあ、できるかな！？

◎体を柔(やわ)らかくする運動

長座体前屈

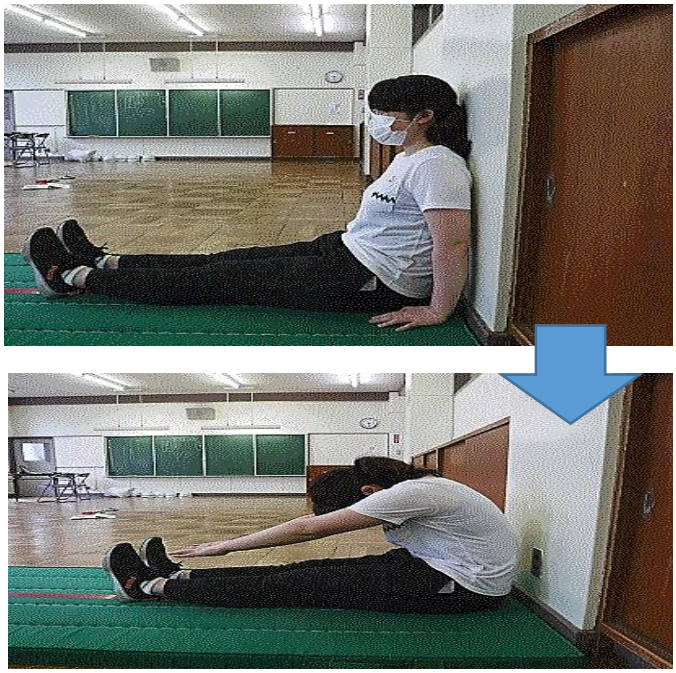
やり方

かべに背中・かた・頭がつくように足を伸ばして座る。

手をつま先に向かってのばすように前屈する

いろいろな方法

・両足を開いてやってみる
・足の裏を合わせてやってみる
・片足だけ曲げてやってみる



息をはきながら前にたおそう！

背中タッチ

やり方

背中の方で手を組む。

いろいろな方法

・上下で腕をのばしてさわる
（右手が上、左手が上、どっちもやってみる）
・握手してみる
・手のひらを合わせてみる

肩甲骨のストレッチ！

ジャックナイフ

やり方

しゃがんだ状態で、両手で両足の足首をにぎる。

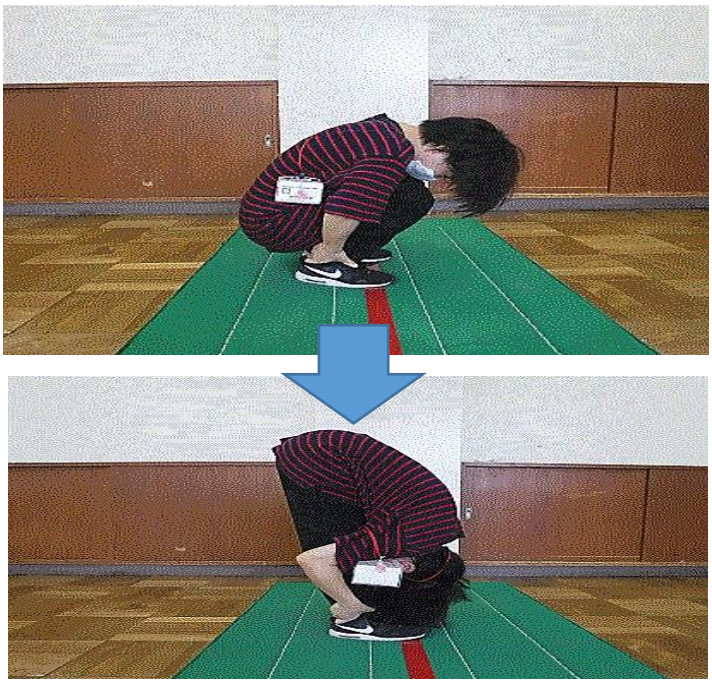
前ももにむねをつけたまま、おしりを上下させる。

いろいろな方法

・かかとを上げてやってみる

・10回連続でやる

・30回連続でやる



息をはきながらやってみよう！

箱足ストレッチ

やり方

立った状態で、足を肩幅に開く。

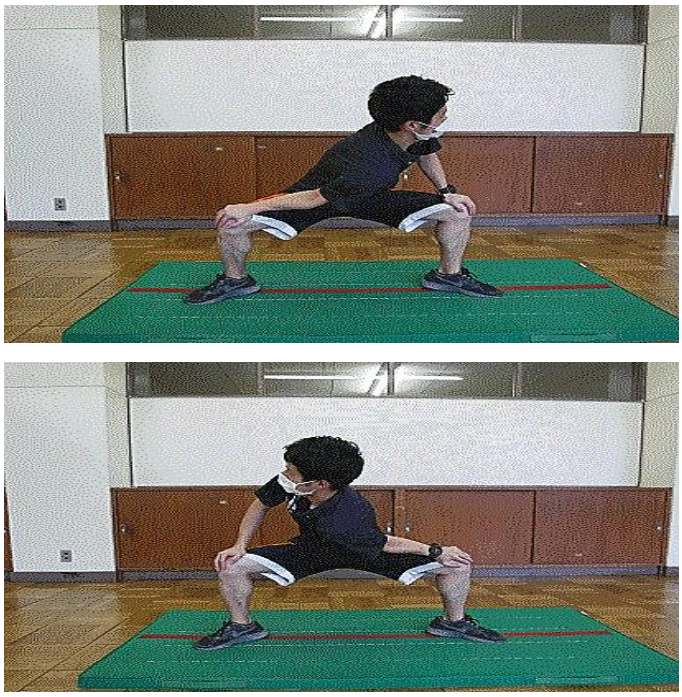
（足の指の向きはまっすぐ前）

ひざの角度が90度になるまで腰を落とす。

いろいろな方法

・30秒そのまま

・手を膝に置き、肩を内側に入れる



まっすぐ前を見て、姿勢良く！

◎いろいろな動きに挑戦(ちょうせん)!

お手玉

やり方

お手玉や小さなボール(新聞紙を丸めたものなど)を用意する。

両手に持ち、上へ投げてボールを入れ替える

いろいろな方法

・ボールの数を増やしてみる
・少し大きなボールでやってみる
・目をとじたままやってみる

何 個 でできるかな？

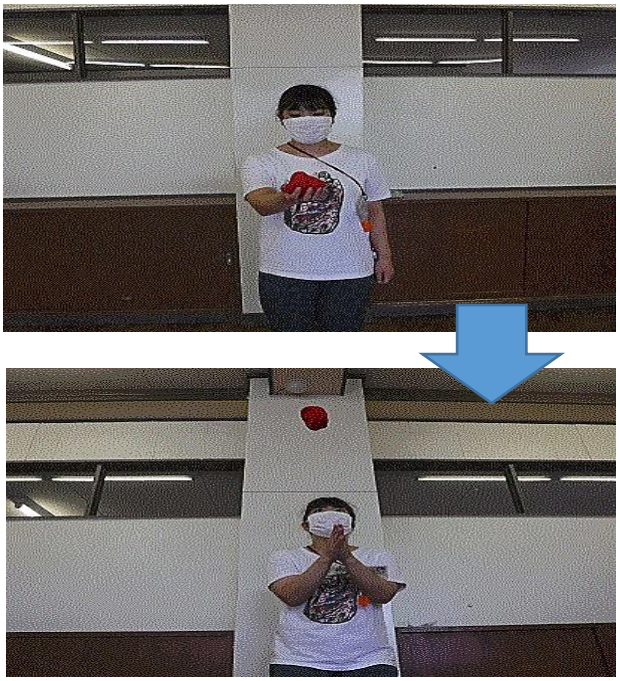
クラップキャッチ

やり方

ボール(新聞紙を丸めたものなど)を両手で上へ投げ、手まで落ちてくる間にできるだけ拍手をする。

いろいろな方法

・回転しながらやってみる
・背中の方でキャッチしてみる
・座りながら・寝ながらやってみる



何 回 手 をたたけるかな？

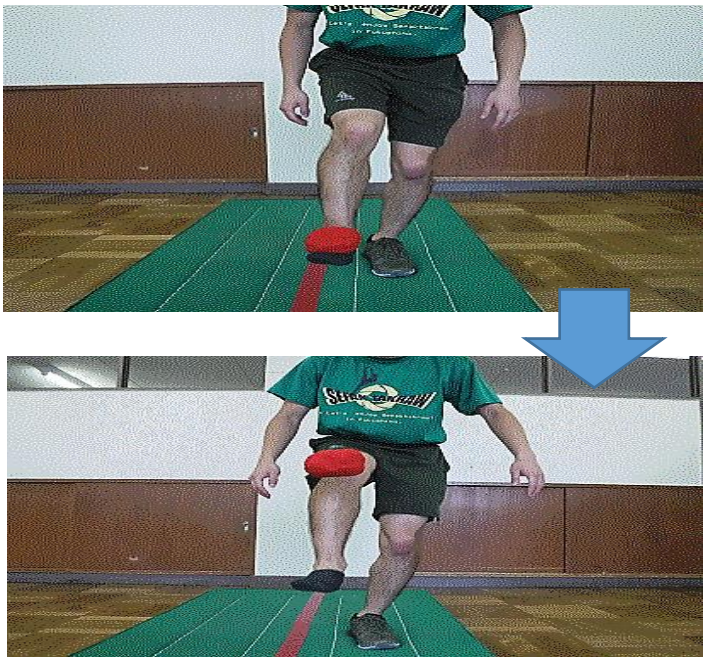
ボールキープ

やり方

お手玉や小さなボール（新聞紙を丸めたものなど）を足のこうにのせる。落とさないようにけり上げる。

いろいろな方法

・反対の足でやってみる
・ももや頭など、いろいろなところでやってみる
・ケンケンしながらやってみる



何回か連続でできるかな？

だるまころがり

やり方

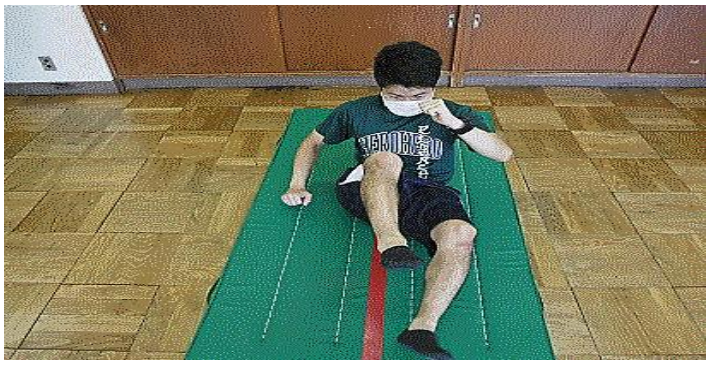
座った状態で両足の裏を合わせる。その足を手で持って、写真のように転がる。

いろいろな方法

・反対方向に転がる
・何度も連続でやる

1周回れるかな？

おしり歩き



やり方

足を浮かせて、左右のおしりに体重を移動させながら進む。

いろいろな方法

・後ろに進んでみる
・横に進んでみる
・ひざを上げるようにやってみる

うでを振って進もう！

タオルつかみ

やり方

足の指を動かして、タオルをたぐりよせる。

いろいろな方法

・両足やってみる
・片足ずつやってみる

足の指に力を入れよう！

ゆびの体操

やり方

手の指を合わせる。（手のひらはくっつけない）

親指同士をぐるぐると回す。

（ほかの指は離さない）

いろいろな方法

・全ての指でやってみる

・逆回しもやってみる

くすり指 がむずかしい！

足でグーチョキパー

やり方

足の指で、グー・チョキ・パーをつくる

いろいろな方法

・素早く連続でやってみる

・足の指でじゃんけんしてみる

・両足でちがう順番でやってみる

（右足：グーチョキパー）

（左足：パーグーチョキ）

思 うように動 かせるかな？

《お家でたいいく！の鉄則》

① お家の人と話し合ってからやりましょう
② スペースがあるところでやりましょう
③ 体の調子が良いときにやりましょう
④ いたみを感じたら、無理をせず一度やめましょう