

# 家で体力づくり!

~おうちの人と一緒にやろう~  
運動したら 😊 に色をぬってね

## ほじょう立

お家の人にささえてもらいながら  
とう立をしてみよう!



## 新聞のりじゃんけん

新聞紙はひとり1枚

最初は新聞紙を広げたところから始めて

じゃんけんに負けたら  
新聞紙を1回たたもう!  
両足が新聞紙にのらなくなったら負け!



## リズムジャンプ

足をとじたところを左右にとんでみよう!  
なれてきたらすわった人に足をとじて開いて  
をくり返してもらって、足に当たらないように  
とんでみよう!



## とんでくぐってトンネル遊び

ねころんでいる時は上をとびこえて  
四つんばいになっている時は下をくぐります!  
じゃんけんで負けた方がとんだりくぐったりしましょう!



## リアクションキャッチ

1人が好きなタイミングでボールを落とします  
下の人は、ボールをキャッチしよう!

ボールの大きさをかえた  
ボールを落とす高さをか  
えるとおもしろいですよ




## ボールストレッチ

足をのばしたまますわります  
足が曲がらないように気を付けながら  
ボールを体の周りを1周させてみましょう



# 家で体力づくり!

ねんせい  
~1・2年生バージョン~  
うんどう  
運動したら  に色をぬってね

## ぞうきんしぼり

うでをまっすぐのばして、  
ぬらしたぞうきをしぼってみよう!  
しぼれたら手をかえてもういちど!



## かたあしバランス

手をよこにひらいて、かたあしで  
10びょう立ってみよう!  
できたらはんたいの足にもチャレンジ!



## しんぶんダッシュ

しんぶんしを体のまえにくっつけて、  
おとさないように走ってみよう!



ぶつからないようにまわ  
りに人がいないか、たし  
かめながらやろうね!



## どうぶつにへんしん!

いろんなどうぶつになりきってうごいてみよう!



いぬ

あざらし

くも



うさぎ

ほかにも、まねできそうな  
どうぶつがいたら、じぶんで  
かんがえてやってみよう



## くるっとボールキャッチ

ボールをなげて、くるっと回ってとってみよう!  
とるばしょをかえるのもおもしろいよ



## カエルとうりつ

カエルのしせいになって、りょう足をうかせて  
みよう!どこでささえるとうまくいくな?



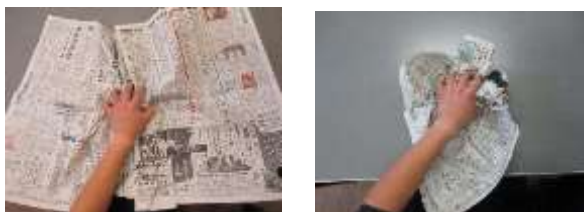
# 家で体力づくり!

ねんせい  
~3・4年生バージョン~

うんどう  
運動したら 😊 に色をぬってね

## 新聞紙を丸めよう

新聞紙を指の力だけで丸めてみよう!  
きれいな丸いボールができるかな?  
もう片方の手でもチャレンジ!



## 紙皿バランス

紙皿の上に片足で立ってみよう!  
回転したり目をつむったりしてもできるかな?



## ケンパ

地面に○を書くだけでできるよ  
リズムよくケンパケンパケンパッパ!  
なれてきたらじゅん番をくふうしてみよう!



## りょう足回りとび

りょう足でとんで、1回転してみよう!  
バランスをくずさずに着地できたら成功!



## あんたがたどこさ

「あんたがたどこさ」の歌に合わせてボールを  
ついで、「さ」の時にまたいでみよう!



## カエルの足打ち

カエルのしせいから足を大きく上げて  
足打ちしてみよう!  
何回できるかな?





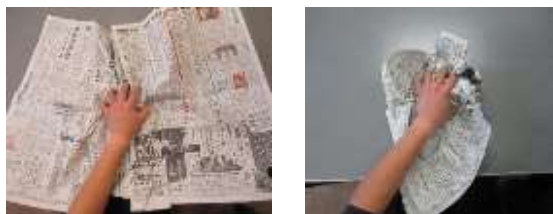
# 家で体力づくり!

ねんせい  
~5・6年生バージョン~

うんどう  
運動したら😊に色をぬってね

## 新聞紙を丸めよう

新聞紙を指の力だけで丸めてみよう!  
きれいな丸いボールができるかな?  
もう片方の手でもチャレンジ!



## 片足フラミンゴ

手を横に開いて片足で立った後、  
しゃがんで立ってみよう!  
足を入れかえてもできるかな?



## スピードジャンプ

前後や左右にOを書き、交互にジャンプしよう!  
20秒で何回ジャンプできるかな?



## 反復横跳び遊び

反復横跳びのように、横に移動してタッチ!  
ペットボトルやティッシュの箱、紙コップなど  
を使うといいですね!



## バランスぼうゲーム

手のひらにぼうを立てて、たおれないように  
バランスをとろう! なれてきたら片足立ちでも  
やってみよう!



## うで立て時計回り

うで立てのしせいになったら、手を動かして  
時計回りに1周回ってみよう!

