

/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							

～運動について～

・なわとび…前回し跳び、かけ足跳び、ケンケンとび、後ろ回し跳び、1分間跳びなど

・ジョギング…時間を決めたり、距離を決めたいしてやりましょう。
(お家の人と一緒にやりましょう。)

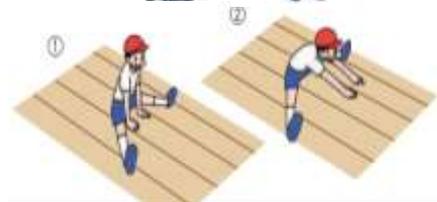
・ボールを使って…ボールキャッチ(投げて・バウンドさせて)
→できるようになったら手をたたくてキャッチしたり、
移動しながらキャッチしたいなど工夫してみましょう。

ボール回し(おなかのまわり、足のまわり)など

・ストレッチ…足をのびして体をたおしてみよう。足を閉じて
やったり、開いてやったりしてみよう。
お家の人とペアでやってみるのもいいですね。

・筋トレ…腕立てふせ、腹筋、スクワットなどに取組んでみましょう。

・その他…他に取組んだ運動があったら書いておきましょう。



～保護者の皆様へ～

休校中のお子様の健康観察ありがとうございます。休校中においてもできる範囲で体力向上に取り組む、運動することで少しでもリフレッシュできればと考え、このカードを作成しました。

できる範囲で構いませんので、お子様の安全観察をしながら取り組んでいただけたらと思います。