

Let's Try! 高山チャレンジ

高山小学校の児童のみなさん、おうちにいる時間が増えて運動不足になっていませんか？ 学校が始まってから、気持ちよく思いっきり体を動かせるように、おうちでできる運動に取り組みましょう！

下のイラストや言葉をよく見て、目標を決めながら取り組みます。回数を記録して、自分の体力の向上を確認するのもいいですね！

両足たたき 体力向上ポイント → 手でささえる力


① カエルのようなかっこうで両手両足をつく。



② 両足を後ろに跳ね上げて両足をたたく。



まずは1回足がたたけるかどうかやってみよう。
それができたら足をたたく回数を増やしてみよう。

ポイント 

- 顔面を下にぶつけないように少しずつ足とおしりを高く上げよう！
- 手はパーにしてやってみよう！

【30秒間に何回タッチできるかな】

ヒールタッチ 体力向上ポイント → すばやい動き

① 右足のかかとを左足の前に上げ、左手でタッチする。




② 右足を横後ろに上げ、右手でタッチする。




③ 右足のかかとを左足の後ろに上げ、左手でタッチして下ろす。
※左足も同様に行う



【①～③（左右）で1セットとして30秒間に何セットできるかな？】
ポイント 

- さわっているところを見ながらやってみよう！
- できたら次は、音楽をかけてリズムに合わせてやってみよう！

V字バランス

 体力向上ポイント → バランス感覚・体のやわらかさ

- ① 体育座りをし、その状態から両手で片方の足首を持ち、出来るだけ膝を伸ばす。




- ② 同じように反対の足も伸ばす。



- ③ 今度は伸ばしたところから両足を開いてみる。



【バランスをとりながら 10秒、20秒、30秒間止まっていられるようにがんばろう】

ポイント 

- 最初は手をひざのうらにおいてやってみよう!
- できた人は、手をだんだん足首に近づけよう!

指のおさんぽ 体力向上ポイント → 体のやわらかさ

- ① あぐらをかいて座り、自分の周りの床に指で円を描く。
右手で前から右側に円を描いて後ろまでたどったら、左手の指にバトンタッチして左側に円を描いて前に戻る。左から右へ同じように行う。



- ② 次に体育座りで、同じ事をする。



- ③ 徐々に足を前に伸ばして行く。


- ④ 今度は足をまっすぐ伸ばして行く。



- ⑤ 最後に開脚をして、どれだけ自分の周りに大きな円が描けるかやってみる。



両足回りとび

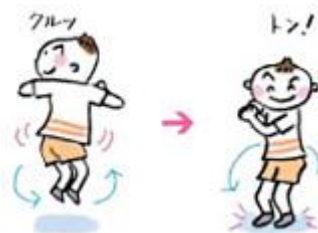
 体力向上ポイント → バランス感覚・とびカ

① リラックスした姿勢で立つ。



② 両足でぐるっと回転しながらとび。

※反対回りも挑戦しよう！



ポイント 

- 手で勢いをつけるのはOK！
- 回るときはフィギュアスケートの選手のようにキュッと体を縮めるほうがよく回れるよ！
- 回りたい方向に顔を向けると回りやすいよ！


ツイストウォーク 体力向上ポイント → こまかい足の動き

① 足を腰幅くらいに開いて立ち、足を床面から離さないようにして、両足のつま先を同時に同じ方向に動かす。



② 次に両足のかかとを同じ方向に動かす。

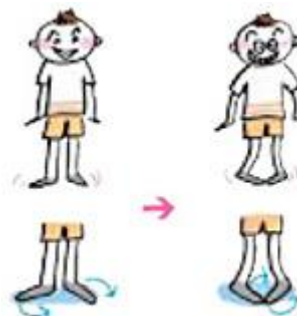
これを連続して横に移動する。 ※反対方向にも進んでみよう！

ポイント 


重心の上下の動きを使って上体をうまくひねりながらリズムカルに動くのがコツだよ！

ツイストウォーク チャレンジ

足の動かし方を、両足互い違いにして（つま先を開く→かかとを開く）、同じように横方向に移動してみよう。



ステップパンチ

 体力向上ポイント → リズムに合わせた動き

- ① 両手同時に上→胸→横→胸と交互にパンチする。
- ② 足踏みしながら①と同じようにパンチする。



- ③ サイドステップしながら①と同じようにパンチする。



- ④ ケンケンをしながら、①と同じようにパンチする。



ポイント 

- 最初はゆっくりやってみよう！
- できたら次は、音楽をかけてリズムに合わせてやってみよう！

ステップパンチ チャレンジ

- ① その場で片手ずつパンチする。
右手を上→左手を胸→左手を上→右手を胸→
右手を横→左手を胸→左手を横→パンチ右手は胸
これで1サイクル



- ② 足踏みしながら①と同じようにパンチする。
- ③ サイドステップしながら①と同じようにパンチする。
- ④ ケンケンをしながら、①と同じようにパンチする。

ポイント 

- ゆっくりできたら、音楽をかけてリズムに合わせてやってみよう！

ここにある動きを自分なりにかえたり、家族といっしょに取り組んだりするのもいいですね！みなさんと元気な姿で会えることを楽しみにしています。

参考資料：日本レクリエーション協会 子供の体力向上ホームページ