



①「一人でチャレンジ」♪ コロナに負けない体づくり！ ちょいトレ！

プログラム名	基本の動き	変形・バリエーション	やり方
①-1 お尻歩き	<ul style="list-style-type: none"> 床にお尻とかかとをついた状態で、お尻を交互に動かして前に進む。骨盤を動かして進むように意識してみよう。 	<ul style="list-style-type: none"> a) 後ろに進んでみよう。 b) 左に進んでみよう。 c) 右に進んでみよう。 	
①-2 両足ジャンプ	<ul style="list-style-type: none"> 姿勢をまっすぐにし、その場で、自分のリズムで両足ジャンプしてみよう。(腕の振り込みを使うときには、跳ぶ大きさに合わせて) 	<ul style="list-style-type: none"> a) 大きくや小さく、など、ジャンプの大きさに条件をつけて行ってみよう。 b) 前後、左右などの移動を条件に加えて行ってみよう。 	
①-3 ランジ	<ul style="list-style-type: none"> 右足を一步前に出して身体を沈ませ、元の位置に戻してみよう。今度は左足を一步前に出して沈ませ、また元に戻してみよう。(足を着いたときに、足の真上に膝があるように) 	<ul style="list-style-type: none"> a) 移動をしながら行ってみよう。 b) 横の方向に足を出して行ってみよう。(左右) 	
①-4 雑巾がけ	<ul style="list-style-type: none"> 雑巾がけを10mかけてみよう。狭い場合は注意しながらターンを繰り返して♪ 	<ul style="list-style-type: none"> a) 距離や回数を増やしてみよう。 b) できるときはスラロームに挑戦！ 	

他のメニューも気になる人は↓も検索 (けんさく)

<https://www.pref.yamagata.jp/ou/kyoiku/700021/gakutai-toppage/R2-undoushiyou.html> 山形県HP：学校体育



プログラム名	基本の動き	変形・バリエーション
 目標は20分！！ 茶碗1杯分のダイエット		
①-5 歩行	<ul style="list-style-type: none"> 姿勢をまっすぐにし、かかとから着き、つま先から離す。脚はまっすぐにし、いつもより大腿を意識してみよう。 	<ul style="list-style-type: none"> a) スピードに条件をつけて行ってみよう。(速く、ゆっくり) b) 歩幅に条件をつけて行ってみよう。(大きく、小さく) c) 腕の動きを加えて行ってみよう。(回すなど) d) 後ろ向きで歩いてみよう。(前向き逆回転のイメージで)
①-6 ケンケン	<ul style="list-style-type: none"> 姿勢をまっすぐにし、自分のリズムで、右足のケンケンで前に進んでみよう。(左足でもやってみよう) 	<ul style="list-style-type: none"> a) リズムに条件をつけて行ってみよう。(速く、ゆっくり) b) 前後、左右、回転などの方向に条件をつけて行ってみよう。
①-7 スキップ	<ul style="list-style-type: none"> 姿勢をまっすぐにし、自分のリズムでやってみよう。(リズムよく、なめらかに) 	<ul style="list-style-type: none"> a) リズムに条件をつけて行ってみよう。(速く、ゆっくり) b) 前後、左右、回転などの方向に条件をつけて行ってみよう。 c) 上に高くや前に大きくなど、力の方向に条件をつけて行ってみよう。

②「家族でやってみよう」 ※十分に安全な空間があるか、確認してからやろう

プログラム名	基本の動き	変形・バリエーション
②-1 私はず	<ul style="list-style-type: none"> 向かい合って立ち、単純な鏡写し動作をしてみよう。(どちらかが主導で動く。) 	<ul style="list-style-type: none"> a) 左右の動きを相手と逆の動きをしてみよう。 b) 前後の動きを相手と逆の動きをしてみよう。 c) 前後、左右とも相手と逆の動きをしてみよう。
②-2 手押し車	<ul style="list-style-type: none"> 足を持つ人は両足の膝を持って前に進んでみよう。(腰や膝が曲がったり、お尻を大きく振ったりしないように) 	<ul style="list-style-type: none"> a) 両足の足首を持って行ってみよう。 b) 片足を持って行ってみよう。 c) 横への移動を行ってみよう。(左右) d) 腕に条件を加えて行ってみよう。(クロール、腕立てなど)
②-3 馬跳び	<ul style="list-style-type: none"> 1人が馬を作り、もう一人がその馬を跳んでみよう。 	<ul style="list-style-type: none"> a) 馬を跳んだら、馬のまたをくぐってみよう。 b) 馬を跳んだら、空中で方向転換をして、馬のまたをくぐってみよう。(方向転換は必ず、左右交互に行うよ)





楽しく筋力!! 今日できた運動を振り返ってみよう!

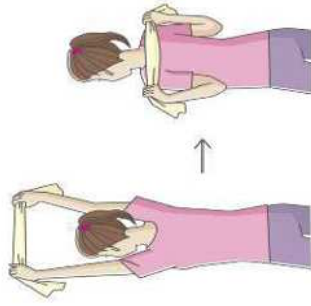
☆運動した項目に○印または回数などをつけましょう!!

私の目標: 1 日の運動時間

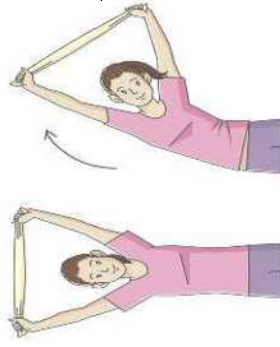
分

	4 /	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
①-1 お尻歩き																									
①-2 両足ジャンプ																									
①-3 ランジ																									
①-4 雑巾がけ																									
①-5 歩行																									
①-6 ケンケン																									
①-7 スキップ																									
②-1 私は鏡																									
②-2 手押し車																									
②-3 馬跳び																									
1 日の運動時間																									

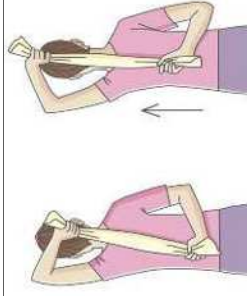
もし君が運動苦手ならテレビを見ながら
でもできるこれがオススメ!



- ①タオルの端と端を持ち、腕を上に乗せしめず
背筋もまっすぐだよ～
- ②頭の後ろ側へ…じっくりと腕が降りるところま
でさげると…気持ちいい!



- ①もう一回腕を上に乗せえ…
ゆっくり右真横に体を倒して深呼吸を3回～♪
ス～ハ～ス～ハ～
- ②そのままナメ～を見ながらゆっくり後ろへ
振り替えると背中が伸びるソ～!



- ①タオルを背中に回して～上に乗せたり下げた
り。オオ～肩が伸びるソ～
- 1, 2, 1, 2♪肩こりにも効きそう♪



- ①寝っ転がって、土踏まずにタオルを引っかけてかか
とを上に押し出しつつヒザ裏を伸ばして20秒～
- ②次はヒザを少し曲げて股関節から足全体を大きく
3周まわしてみよう。逆回しもねえ～♪

ストレッチ



他にもいろいろあるよ! もっと知りたい人は
「ストレッチ」「ちょいとし」で検索!

空欄は、やってみたいオリジナルプログラムを考えよう。
自分で取り組んでいるスポーツがある人は、その練習も取り入れてみよう。