

たのしみながら 体を動かして、 心も体も元気になろう！

とよのしきつくだいいんかい
遠野市教育委員会

いま しんがたころなういるす いんぷるえんざういるす びょうき
今、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスという病気がはやっ
ています。ウイルスに感染しないように、みなさんにできることは、心と
からだ けんこう たも
体の健康を保つことです。

そのためには、まいにち せいかつりずむ を せいぜい しっかりと 体を動かすこと
が大切です。

室内でもできる運動を紹介しますのでぜひチャレンジしてください。

おやこ うんどうあそび 親子でできる運動遊び



「全身を使って あっちむいてほい」
左右は左右に一回転ジャンプ
上はジャンプ、下はしゃがむ



「背中合わせてで立ったり座ったり」
息を合わせて、背中を押しあいながら
立ったり座ったりできるかな。



「交代篇たたき」
Aさん 8回、Bさん 8回、Aさん 4回、
Bさん 4回、Aさん 2回、Bさん 2回、Aさん
1回、Bさん 1回交代しながら篇たたき



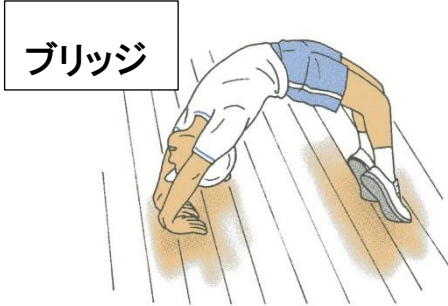
「ジャンプで世界一周」
手と足をのぼして座っている人の手や足を
ジャンプでこえられるかな。

ひとり
一人でもできる運動

リラックスした呼吸をしながら、「笑顔」でやると効果的です。



さゆう
 左右できる



ブリッジ

おなかを高く 板目何枚までできるかな
 友だちにくぐってもらって二人組で楽しくできるよ



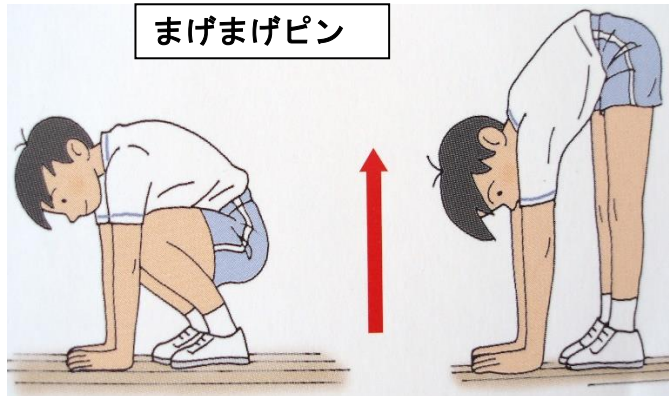
逆ブリッジ

つま先を高く引き上げよう
 つま先が頭につくかな

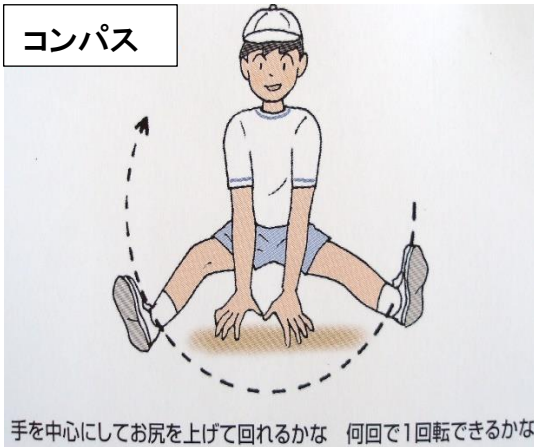


ねこのあくび

ネコがあくびをするように胸が床すれすれに着くくらいに



まげまげピン



コンパス

手を中心にしてお尻を上げて回れるかな 何回で1回転できるかな



アザラシさん

下半身の力を抜いて手だけで前に進む

引用・参考：運動大好き岩手っ子 岩手県教育委員会

まいにち せいかつ ととの
毎日の生活リズムを整えよう！

- こまめに、手洗い、うがいと部屋の空気の入れ換えをしましょう。
- 学校が休みでも、早寝早起きをしましょう。
- 朝昼晩、食事を規則正しくとりましょう。

保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染予防のため室内で過ごすことが多くなり、運動量が低下するとともに、生活リズムが崩れやすくなります。お子様に、積極的に運動に取り組ませていただきますとともに、食事睡眠など、規則正しい生活をさせていただきますようお願いいたします。