



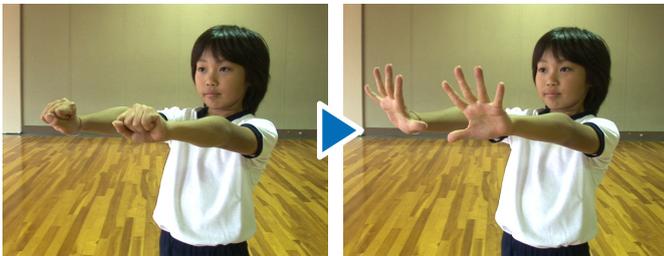
家で気軽に

No.10 続ける動き

グーパーにぎにぎ

うごきかた

- 1 手を前に出し、左右いっしょにグーパーをつづけておこないます。
- 2 すばやく連続100回してみましょう。
- 3 右手と左手の動きをかえて行ってみましょう。



ポイント

- ★ しっかりうでを伸ばして、はっきりとグーパーをしましょう。

No.16 続ける動き

かいだんステップ

うごきかた

- 1 片足を台に乗せ、もう片方の足も台の上のにせませ。
- 2 はじめにのせた足を台から下ろしたら、もう片方の足もおろします。
- 3 のぼりおりをリズムカルにくりかえします。



ポイント

- ★ リズムをつかむために、ふみ台なしの「その場足ふみ」からはじめてもいいです。
- ★ ふみ台に使う物は安全なものを使いましょう。
- ★ 上げる・下ろす足は、左右こうごにして、バランスよくおこなきましょう。
- ★ 1回5分をめやすに運動をつづけてみましょう。
- ★ なれてきたら、ペットボトルなどをもってするとよい運動になります。
- ★ 友だちといっしょに、リズムを合わせてみると楽しめます。

No.17 続ける動き

つまさき生活(せいかつ)

うごきかた

- 1 かかとをつけずに10分間すごします。
- 2 同じしせいできっとするのではなく、できるだけ歩いたり動いたりします。



ポイント

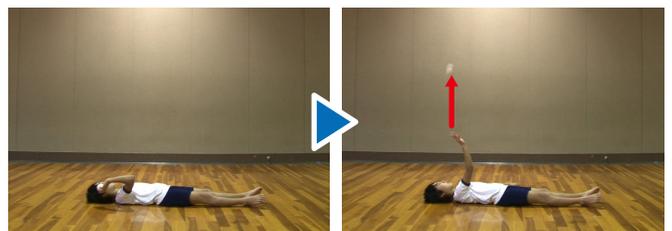
- ★ いしきして走ったり歩いたりして、いろんな動きをしてみましょう。
- ★ 始める前と終わった後、ふくらはぎをもみほくしておきましょう。

No.47 用具を使った動き

てんじょうキャッチ

うごきかた

- 1 あおむけにねころびます。
- 2 やわらかくて小さいボール(ソフトテニスボールなど)を空に向かって投げ、おちてきたボールを、ねころんだままキャッチします。
- 3 このうごきをくり返します。



ポイント

- ★ 同じ場所に正かくなげると、ねころんじゅうになります。
- ★ 同じ場所をじっと見てボールをなげると、安定してつづけられます。
- ★ なれてきたら、どんどん高いところまでボールをなげていきましょう。
- ★ ボールがない場合は新聞紙をまるめたものでもOKです。
- ★ 室内で行う場合は、天井に当たらないように気をつけましょう。