

たかき 高木っ子いきいきシート

★ うんどう編 へん

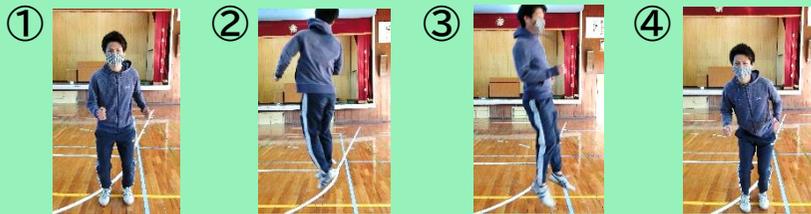
やってみよう！ いえ家でできる運動 うんどう



20秒間で何回
できるかな？

ヒールタッチ

- ① 右足のかかとを軸足(左)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 右足のかかとを軸足(左)の後ろに上げ、左手でタッチする。
- ④ つぎは左足でチャレンジ！



両足まわりとび

- 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、着地する。つぎは反対まわり。

おうちの人・きょうだいと一緒に ひと

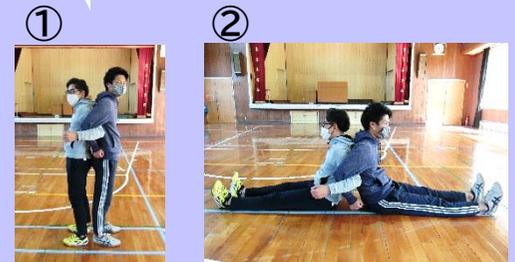


うで立てジャンケン

- ① 向き合い、うで立ての姿勢になる。
- ② そのままジャンケンをする。
- ③ 負けたら、うで立てふせを3回する。

せなかピッターリ

- ① 背中合わせでうでを組む。
- ② 寄りかかったままゆっくりしゃがみ、おしりを下につける。
- ③ もう一度立ち上がり、もとに戻る。



うしろでタッチ

- ① 背中合わせですこし間をあけて立つ。
- ② ふりかえり、手のひら同士をタッチ。反対側も。
- ③ 両手を頭の上上げてタッチ。
- ④ 足の間から両手を出してタッチ。



ミラーストレッチ

- ① 「人間」と「鏡」役に分かれる。
- ② 「人間」役は体全体を使って動き、「鏡」役が真似をする。

