○休み中にみんなも家でやってみよう！

ただし、安全には十分気をつけてするようにしてね！（周りを見て、安全確認！）

風船（ふうせん）キャッチボール

①向かい合ってすわる。（間隔は２m程度）
②風船を床に落とさないようにキャッチボールを続ける。
※ 上手になったら、バレーボールのように風船をはじいてラリーをしてみよう。

すわって，くつした

①ひざを伸ばしてすわる。
②ひざを曲げないように、くつしたをぬいだりはいたりする
※右足でも左足でもやってみよう。

たって，くつした

①右足をあげて片足で立ち、くつしたをはく。
②左足をあげて片足で立ち、くつしたをはく。
※高学年は、片足で立ってくつをはき、ひもを結んでみよう。

親子リンボー

①親が、子どもの肩の高さに手を伸ばす。
②子どもは膝が床につかないように体を後方にそって、親の手の下をくぐる。
（リンボーダンスの要領で）
③肩の高さがくぐれたら、胸の高さ、おへその高さでもやってみよう。（兄妹がいる人は、兄妹でもしてみよう！）

親子（おやこ）てつぼう

①親と子どもが、しっかりと手をつなぐ。
②子どもは、床をけって、さかあがりの要領で回転する。
※最初は、親のももに足をおいてのり、ももをけって回転してみよう。

壁（かべ）のぼり

① 壁にお尻を向け手のひらを床につき、足を上げて足の裏を壁につける。
②手を壁の方に近づけると同時に、足は壁を登るように上にあげていく。

壁倒立（かべとういつ）

①壁に頭を向け手のひらを床につき、腰を上げて床をける準備をする。
②床をけって腰と足を高く振り上げ、倒立の姿勢をつくる。
※上手くできない人は、親に手伝ってもらって腰と足をあげてみよう。

カエルの足うち（とうりつ）

① 手を床につけて，足をあげてみよう。
② 足を何回たたけるか，数えてみよう。
※足を上げたまま，何秒たえれるかな？

ボール回し

① ボールを二人ではさんで，落とさずにどんなことができるかな？
② くるっと回ったり，一緒に歩いたりしてみよう。
☆先生から
　学校が休みで，家にいる時間が多いと思います。そんなときでも，体をストレッチしたり動かしたりして健康で元気な体作りに努めましょう。勉強の合間・お風呂上がりなど，体を動かす時間はたくさんあります。今回，紹介した運動は，ほんの一部です。ユーチューブやＮＨＫでなどで休み中のすごし方について紹介されています。ぜひ，自分でできる運動について探して，実践してみてください。
参考ＵＲＬ
・https://www.stte-shizuoka.jp/kodomo-tairyoku/　（子どもの体力向上ふじさんプログラム）
・https://www.nhk.or.jp/school/ouchi/#playlist　（Nhk For School）