

お家でできる運動あそび

お家でできる簡単な運動あそびを紹介します。是非、お子さんと一緒に楽しんで取り組んでいただければと思います。他にも「スポーツ庁 子どもの運動あそび応援サイト」に家庭でも楽しく行えるスポーツや運動を紹介しているサイトがありますのでご利用ください。

スポーツ庁 子どもの運動あそび応援サイト
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html

低学年向け

新聞じゃんけん



○遊び方

- ① 2人組になり、それぞれが新聞紙の上に乗る。
- ② じゃんけんをして、負けた人は新聞紙を半分に折って乗る。
- ③ これを繰り返して、新聞紙が小さくなって乗れなくなった人の負け。

○工夫してみよう

- ・人数を増やして遊んでみよう。
- ・新聞紙に乗ったまま折るルールで遊んでみよう。
- ・じゃんけんに勝つと、一回分新聞紙を戻せるルールにしてみよう。

○気をつけること

- ・バランスをくずして転ばないようにしよう。
- ・新聞紙の上に飛び乗ると、すべることがあるので気をつけよう。

参照：公益財団法人 日本スポーツ協会 アクティブチャイルドプログラム
<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html>

中学年向け

片足しゃがみ立ち



○遊び方

- ① 二人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。
- ※何かにつかまって一人でやるのもOK。前に出した足は曲げてもいい。

○工夫してみよう

- ・反対の足でもやってみよう。
- ・手や補助がいらなくなったら一人でやってみよう。

○気をつけること

- ・二人でやる場合はバランスを取りながら助けあってやろう。
- ・急に手をはなさないようにしよう。

参照：文部科学省 おやこでタッチ！
https://www.recreation.or.jp/kodomo/download/pdf/oyako_de_touch_final.pdf

高学年向け

ペアタッチ



○遊び方

- ① 2人組を作る。
- ② 握手をする。
- ③ スタートの合図で、腕を引いたりゆるめたりしながら相手のバランスをくずし、相手のひざにタッチできたら勝ち。

○工夫してみよう

- ・反対の手でもやってみよう。
- ・相手のお尻にタッチしたら勝ちにしたり、ズボンにタオルをつけてしっぽ取りにしたり、遊び方を変えてみよう

○気をつけること

- ・急に手を離すのはやめよう。
- ・すぐ近くに人がいないことやものがないことを確認してから始めよう。

参照：公益財団法人 日本スポーツ協会 アクティブチャイルドプログラム
<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html>

コロナに負けない身体づくりを～自宅ですぐす人に～

運動不足解消のために自宅でできること

コロナウイルス感染拡大予防のために、自宅ですぐす時間が多くなっています。そのため、運動不足で気持ちも沈み込んだり、体力・筋力が低下し、新たな健康問題につながることもあります。そこで、気持ちをリフレッシュさせ、体力維持につながる体操やダンスをご紹介します。家族と一緒に、楽しみながら運動に取り組み、コロナウイルスに負けない身体づくりをはじめましょう。

ストレッチでこころも身体もリラックス

ストレッチをすると、血液循環がよくなることで、筋肉のコリをほぐし、疲労回復にもつながります。また、リラックス効果もあると言われています。気持ちよく一日をはじめるために、一日の終わりに心地よい眠りを迎えるために、ストレッチをはじめませんか？

[身体を整える体操 \[PDF ファイル / 459KB\]](#)

身体を整える体操			
① 足首まわし ・足首の右回し左回し	② お尻歩き ・両手を軽く伸ばして前後に歩む	③ バタバタ体操 ・股関節を中心に関節を外へバタバタ動かす	④ 開脚ストレッチ ・無理せず楽にリラックス
⑤ 膝のセッティング ・膝を伸ばしてつま先は上向き ・膝の裏でマットを押す ・もも前にかがまっていることを確認	⑥ もも前ストレッチ ・横座りでの足の裏を持ち、後ろに引く ・もも前が伸びていることを確認 ・足を伸ばした後に後ろに置くだけでもよい	⑦ キャットストレッチ ・背骨全体を丸めたり反らしたり ・ゆったりと楽な呼吸で行う	⑧ 腰まるめ ・膝の上や裏を持ち、胸のほうへ引き寄せ ・リラックス
⑨ 膝たおし ・両足を揃えて膝を立てる ・ゆっくりと左右へ倒す ・倒しやすいうらから両方に倒し、最後は倒しにくいほうへもう1回	⑩ もも裏ストレッチ ・膝の上や裏をかかえ、胸のほうへ引き寄せ	⑪ ツイスト ・曲がっている脚と反対の脚で膝を持ち ・ゆっくりとねじる ・余裕があれば脚は反対を向く	⑫ プラプラ体操 ・上向きに寝ころび手足をプラプラと揺らす

家族みんなでできる河内長野市民体操

河内長野市民体操は子どもから高齢者まで、みんなでできる体操になっています。

上田正樹氏作曲の「ラブリースマイル」にあわせて、からだを楽しく動かしましょう。

<https://youtu.be/8Nm5r9J2yjo> <外部リンク>



あの人気キャラクターと一緒に運動しませんか

大阪府民から広く愛されている人気者、『もずやん』と一緒に体操やダンスを楽しみませんか。ぜひ、家族みんなでお楽しみください。

もずやんの歌「タッタカもずやん」

(下記アドレスで大阪府のサイトに移動します)



<http://www.pref.osaka.lg.jp/koho/character2/tattakamozuyan.html>

<外部リンク>

もずやんと一緒に「めっちゃスマイル体操」

「めっちゃ Wakuwaku ダンス」(下記アドレスで大阪府のサイトに移動します)

http://www.pref.osaka.lg.jp/hokentaiku/kyougisupo-tutop/mecyasuma_mecyawaku.html

<外部リンク>

