

いえ うんどう たいりよく たか
家で運動して 体力を高めよう！

うち かんかく うんどう しょうかい き
お家でゲーム感覚で楽しみながらできる運動を紹介！けがに気をつ
けてやってみてね！！

てお
①手押しずもう

む あ
(1)向かい合って



かたあしだ
(2)片足立ちで



栗原 VS 石島
2勝2敗
良い勝負で
した！！

(3)しゃがんで



(4)タオルをもって



ふうせん
②風船バレー

む あ
(1)向かい合って



(2)すわって



あし
(3)足で



先生たちは5回続いたよ！

うんどう
1人でできる運動もあるよ

あし
①カエルの足うち



足を上げて何
回たたけるか
な？石島先生
は6回！

②ブリッジ



たいかん
体幹トレーニング

しせい
姿勢よくやるのがポイント！！
せずじピンッ！！

①プランク



②ダイアゴナル



③サイドブリッジ

びよう
20秒くらいを良

しせい
い姿勢で行おう！！



やはらしょうがっこう
八原小学校のホームページにカラー
ばん
版がのっています。そちらも参考にし
さんこう
うんどう
て運動してみてください！！
みつ
「3密」には気をつけてね！！