

お家でチャレンジ！ 体育委員会だよ！

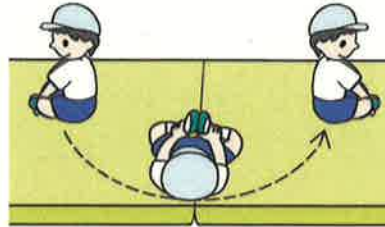
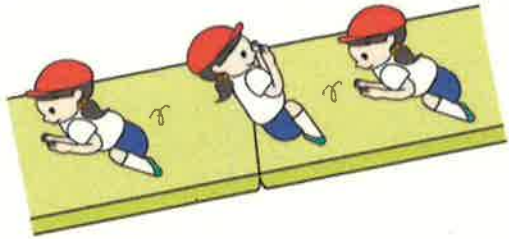
麻里布小学校体育委員会

手軽にできる運動遊びを紹介します。ぜひ、お家でチャレンジしてみてください！

できるかな？ お手軽チャレンジメニュー！

ひざと手をついて、小さくなって転がる。

足の裏を合わせて座り、両手で手を持ち、背中を床につけて周り、起きる。



おしり歩き♪

足首もち歩き♪

うで歩き♪

ジャンプして足うち♪



のせてみよう！

1回転して、キャッチ！

ロープの上を歩こう！



(参考：『多様な動きをつくる運動・遊びパンフレット』 文部科学省)

立ってくつ下 はけるかな？

- C：右足か左足のどちらかができた
- B：両足ともできた
- A：両足ともぐらぐらせずにできた

カエルの足うち♪

- C：1回できた
- B：2回できた
- A：3回以上できた

うで立てポーズでストップ！

- C：10秒止まれた
- B：20秒止まれた
- A：30秒止まれた

(参考：『チャレンジやまぐち』 山口県教育委員会)