



川前 体育通信！①

令和

川前小学校のみなさん！こんにちは！！元気に過ごしていますか。

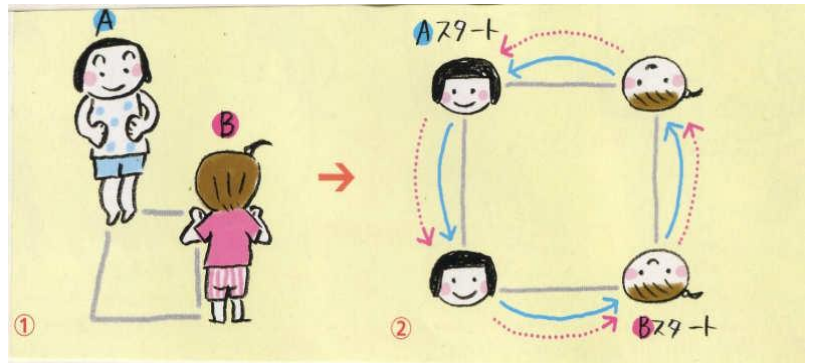
なかなか体を動かしていないな…と感じている人もいないでしょうか。

今のうちに体を動かして体力をつけましょう。学校が始まって元気に過ごせるようにこれから「川前体育通信」で楽しく体を動かす遊びや運動を紹介していきます！

家族をさそってぜひやってみましょう！！

スクエアジャンプ

- ① 四角形の対角になるぐらい、前後左右に少し間隔をあけて向かい合う。
 - ② 合図とともに、お互いに両足とびで同時に前にジャンプし、次いで左→後ろ→右とジャンプして元の位置に戻る。
- ※“あんたがたどこさ”を口ずさみながらやってみましょう。また、歌詞の「さ」の部分で反対方向に戻ってとぶ方法でもやってみましょう。



タオル取り

- ① タオルを取り合って、足を動かした方が負けです。
- ② 背中合わせになって、両足を開きます。二人の間には、タオルを開いた状態で置きます。
- ③ 「せ～の」で、足の間にあるタオルを片手で取り合います。
- ④ おしりがぶつかったり、引っ張られたりしてもバランスを崩さないようにします。



これからもたくさん運動遊びを紹介していくよ！！
動画もアップされるかも！！