



川前 体育通信！②

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。

体育通信①を見て運動遊びをやって見たかな。

今日も室内でできる運動遊びを紹介します！今日は毎日続けて取り組めば、体力テストの成績が上がる！！という運動を紹介します！！

＜腕の力をつける運動＞

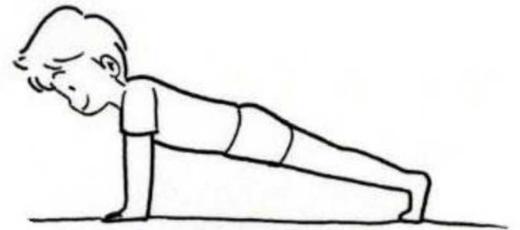
オットセイのポーズ

- ・指先を内側に向けて手のひらをハの字にする。
- ・指先をのばす。
- ・顔は前を向く。
- ・足首をねかせ、おしりの力を抜く。



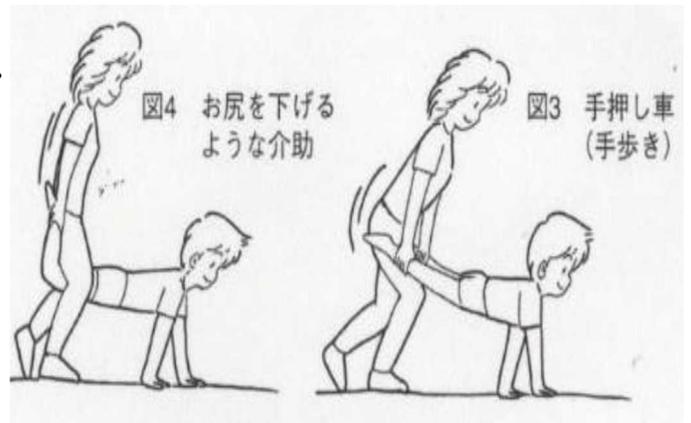
腕立て姿勢

- ・オットセイから腰を上げてうでとつま先で体を支える。
- ・頭からつま先まで、体をまっすぐにすると腹筋、背筋も鍛えられます。



手押し車

- ・大人が子どもの足首を持ってあげる。
- ・子どもは指先を伸ばして顔は前を向く。〈図3〉
- ・自分の体重を支えきれずにつぶれてしまうときは、膝を曲げて腕への負担を軽くさせるとよい。
- ・おしりに力が入って上がってしまう場合は図のように介助する。〈図4〉



次は器械運動の遊びを紹介していくよ！！