

### ① **グーパー体操**

- ・ 手のひらをグーにしたり、パーにしたりを30回くりかえす。（グー・パーで1回）

ポイント

- ・ 腕はまっすぐ胸の前に伸ばす。
- ・ お風呂の中（水の中）でやってもよい。
- ・ グー、パーの時に、指先に力を入れて、しっかり握ったり、伸ばしたりする。



### ② **新聞紙を片手ですばやく丸める。**



### ③ **肩もみ**

### ④ **紙でっぼう**

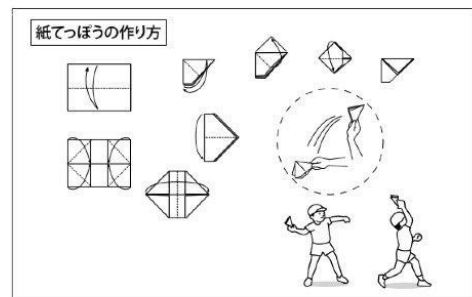
- ・ 新聞紙や広告の紙で作る。
- ・ 大きな音が出るように、腕を早く振ることを意識させる。

ポイント

- ・ 振り手と反対側の足を前に踏み出して鳴らす。
- ・ 腕だけでなく、体全体を使って鳴らす。

※注意点

- ・ 人の近くでならさない。

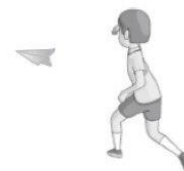


### ⑤ **紙飛行機なげ**（※投げる方向に人がいないことを確認する）

- ・ 紙飛行機を用意する。
- ・ 投げる位置を決めて、できるだけ遠くに飛ばします。

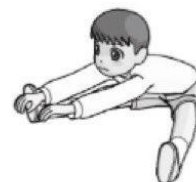
ポイント

- ・ ひじを高く上げて投げましょう。
- ・ ななめ上に向かって投げるとよく飛びます。



### ⑥ **ストレッチ**

- ・ 体のいろいろな所をゆっくりのばしましょう。
- ・ 無理をしない強さで行いましょう。
- ・ 息をはきながら行いましょう。
- ・ お風呂で体を温めた後に行うのもよいですね。

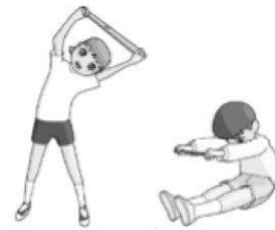


### ⑦ タオルで柔軟

- ・ タオルや棒の両端を握ります。
- ・ 足を伸ばして座ったところから、足を越えたできるだけ先にタオルを置きます。
- ・ タオルを持った腕を上伸ばして立ち、前後左右に体を曲げて、柔軟体操を行います。

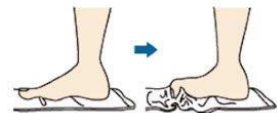
※注意点

- ・ 勢いをつけて行わないようにする。



### ⑧ 足の指でタオルをひきつける

- ・ イスに座ってはだしになります。
- ・ イラストのように、足の指を使って、タオルを自分のほうにひきつけます。



### ⑨ そうきんかけ

- ・ しゃがんだ状態で床のそうきんかけを行います。

ポイント

- ・ うさぎ跳びのように両足同時にジャンプしながら前へ進んでもよい。



### ⑩ 片足バランス

- ・ 目を閉じて、片足を上げます。
- ・ できるだけ長く片足での姿勢を続けます。

ポイント

- ・ 両手を広げたり、片足を高く上げたりするなど、いろいろな姿勢で行う。



### ⑪ 座ってジャンプ

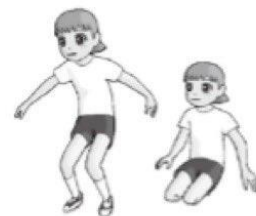
- ・ 正座の姿勢で座ります。
- ・ 腕の動きなどを使いながらジャンプして立ちます。

ポイント

- ・ 「いち、にっ、さんっ！」とかけ声をかけるとタイミングがとりやすい。
- ・ 向きを変えながらジャンプして立つなどの工夫もできる。

※注意点

- ・ 正座に痛みを感じないように、マットなどを敷く。



### ⑫ なわとび

- ・ いろいろな技にチャレンジしてみよう！

