

# ラジオたいそを がんばろう

いつでも どこでもできる たのしい ラジオたいそです。ラジオたいそをつづけておこない、こころと からだを けんこうにしましょう。

## ●ラジオたいそだい1

<p><b>1</b> はじめのしせい</p> <p>1 2 3 4 8</p>	<p><b>7</b> はじめのしせい</p> <p>1 3 2 4 6 5 7 8</p>
<p><b>2</b></p> <p>1 2</p>	<p><b>8</b></p> <p>1 2 3 4</p>
<p><b>3</b></p> <p>1 2 3 4</p>	<p><b>9</b></p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8</p>
<p><b>4</b></p> <p>1 2 3 4</p>	<p><b>10</b></p> <p>1 2 3 4</p>
<p><b>5</b></p> <p>1 3 2 4 5 7 6 8</p>	<p><b>11</b></p> <p>1 2 3 4 5 7 6 8</p>
<p><b>6</b></p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8</p>	<p><b>12</b></p> <p>1 2</p>
<p><b>13</b></p> <p>1 2 3 4</p>	<p>おわりのしせい</p>

**ポイント**

※てやひじを おおきくあげたり、のばしたり、まわしたりしながら、ひざの まげのばしにも きを つけるといいですね。

※せなかを まっすぐにするときや、こしをまわすとき、おなかをへこませ、せすじをのばして やってみましょう。

資料提供：NHK (<https://www.nhk.or.jp/program/radio-taisou/pdf/radio.pdf>)

ちいきで おこなわれている ラジオたいそにも さんかしよう。  
 くわしくは ホームページ「長崎市・ラジオ体操で健康づくり」をみ  
 ラジオたいそ の どうがは こちら [株式会社かんぽ生命保険 ラジオ体操動画] →



# からだを動かそう！

いつでも元気に体を動かすことができるのは、体力があるからです。  
 体力アップに役立つ運動を少ししようかします。家族みんなで、楽しみながらやってみましょう。

【一人のできるかな】挑戦してみよう。家の人や友だちに見てもらって、動きをたしかめようね。

	できるようになること	と取り組んだ日		
		1回目	2回目	3回目
①	グーパーでとぼう。(れんぞく10回)  りょうて 両手も いっしょに	/	/	/
②	みぎ ひだりこうご 右・左 交互にかかとを前につこう。  くまおどり (20びょう)	/	/	/
③	ぜんくつ レベル ①手がつまさきにとどく。 ②ひざに頭がつく。③ももにむねがつく。  ひざを伸ばして 息をはきながら	/	/	/
④	ま 曲げた足をゆっくり おしながら、うしろをむこう。 	/	/	/
⑤	せい 正ざのしせいから、うしろにたおれて ①頭をつこう。(10びょう) 	/	/	/
⑥	ぶりっじ ブリッジ (10びょう) て あし ちか 手と足を近づけて みよう。 	/	/	/
⑦	びいじばらんす V字バランス (10びょう) 	/	/	/
⑧	とお 遠くにとぼう。  じぶん しんちよう 自分の身長よりとべるかな。	/	/	/

と取り組んだ日付を書きましょう。

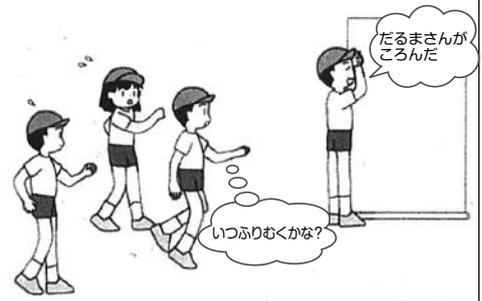
そとあそ ぶ ぽう つ  
 外遊びやスポーツのことがもっと知りたければここを見て！  
 「子どもの体力向上」ホームページ  
<http://www.recreation.or.jp/kodomo/index.html>



# むかしあそびをしよう

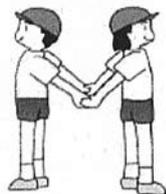
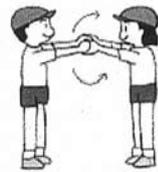
## ① だるまさんが転んだ

- おにが目をして「だるまさんが転んだ」となえる間に、ほかの人は後ろからおにに近づきます。
- おにがとなえ終わってふり向いたら、ほかの人はそのままのしせいで止まります。
- 止まれずに動いた人はアウトとなり、おににつながります。
- これをくり返しておにに近づき、おにとアウトの人をつなぐ手を切るとアウトになっていた人がにげることができます。おにがストップをかけたら、ほかの人は止まります。おには決めた歩数だけにげた人に近づきタッチします。タッチされた人が次のおにになります。(おににつながる人がいないとき、おにの背中にタッチしたら終わり。またやり直しになります。)



## ② なべなべそこぬけ

- 歌に合わせて、「なべなべそこぬけ ところがぬけたら かえりましょ」とせ中合わせになります。
- 相手とタイミングを合わせてせ中合わせになれたかな。
- 2人組から人数をふやしていくとおもしろいよ。



## ③ あんたがたどこさ

- 歌に合わせて、ボールをつきます。「さ」がつくたびに、足の下にボールをくぐらせます。
- 歌の最後の「ちよいとかくせ」で、ボールを両足の間をくぐらせて、体の後ろでとります。



♪♪  
 あんたがたどこさ 肥後さ  
 肥後どこさ 熊本さ  
 熊本どこさ せんばさ  
 せんば山には たぬきがあってさ  
 それをりょうしが  
 てっほうでうってさ  
 にてさ やいてさ 食ってさ  
 それを木の葉で ちよいとかくせ

やってみての感想を書こう。

むかしあそびのことがもっと知りたい人はここを見よう!!

ながさきけん こ たいりょくこうじょうし えん いんかい  
 長崎県子ども体力向上支援委員会

<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/kanko-kyoiku-bunka/sports-recreation/gakkoutaiiku/shiryou/>

