

ラジオたいそつを がんばろう

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

●ラジオたいそつだい2

<p>1 <small>はじめの姿勢</small></p> <p><small>1~7 8</small></p> <p><small>おわりの姿勢</small></p>	<p>7 <small>はじめの姿勢</small></p> <p><small>1 2 3 4</small></p> <p><small>おわりの姿勢</small></p>
<p>2</p> <p><small>1 2 3 4</small></p>	<p>8</p> <p><small>1 2 3 4 5 6 7 8</small></p>
<p>3</p> <p><small>1 2 3 4</small></p>	<p>9</p> <p><small>1 2 3 4</small></p>
<p>4</p> <p><small>1 2 3 4</small></p>	<p>10</p> <p><small>1 2 3 4 5 6 7 8</small></p>
<p>5</p> <p><small>1 2 3 4 5 6 7 8</small></p>	<p>11</p> <p><small>1 2 3</small></p>
<p>6</p> <p><small>1 2 3 4</small></p>	<p>12</p> <p><small>1 2</small></p>
<p>13</p> <p><small>1 2 3 4 5 6 7 8</small></p>	

ポイント
 ※手やひじを大きくあげたり、のばしたり、まわしたりしながら、ひざのまげのばしにも気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>)

やってみての感想を書こう。

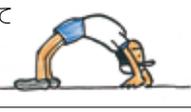
ちいきでおこなわれているラジオたいそつにもさんかしよう。
 くわしくはホームページ「ながさき市ラジオ体操で健康づくり」を見て！
 ラジオたいそつのどうがはこちら [株式会社かんほ生命保険 ラジオ体操動画] →



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 しょうかいします。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。家の人や友達ちに見てもらって、動きをたしかめようね。

	できるようになること	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)  両手も いっしょに	/	/	/
②	右・左 交互にかかとを前につこう。  <まおどり (20びょう)	/	/	/
③	前くつ 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。 	/	/	/
④	曲げた足をゆっくり おしながら、うしろをむこう。 	/	/	/
⑤	正ざのしせいから、うしろにたおれて 頭をつこう。(10びょう) 	/	/	/
⑥	ブリッジ (10びょう) 手と足を近づけて みよう。 	/	/	/
⑦	カエルの足うち  なんかい 何回うてたかな。 < 回 >	/	/	/
⑧	V字バランス (10びょう) 	/	/	/
⑨	正ざジャンプ  た 立てたかな!!	/	/	/
⑩	と 遠くにとぼう。  自分の身長よりとべるかな。	/	/	/

・取り組んだ 日付を 書きましょう。

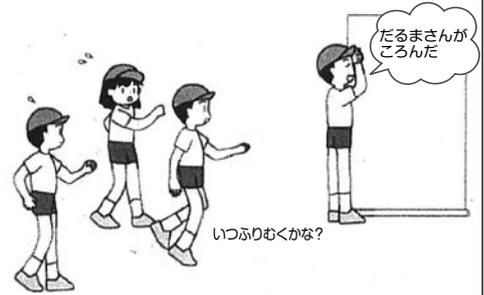
そとあそ 外遊びやスポーツのことがもっと知りたければここを見てもいい!
 「子どもの体力向上」ホームページ
<http://www.recreation.or.jp/kodomo/index.html>



むかしあそびをしよう

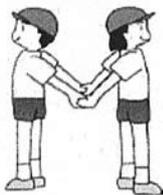
① だるまさんが 転んだ

- おにが 目^めをとじて「だるまさんが転^{ころ}んだ」と となえる
間^{あいだ}に、ほかの人^{ひと}は 後ろ^{うしろ}から おにに 近づ^{ちか}ぎます。
- おにが となえ終わ^おって ふり向^むいたら、ほかの人^{ひと}は
そのままのしせい^{せい}で止^とまります。
- 止^とまれずに 動^{うご}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^{かえ}して おにに 近づ^{ちか}ぎ、おにと アウトの人^{ひと}を つなぐ 手^てを切^きると アウトに なっ
ていた人^{ひと}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^{ひと}は 止^とまります。
おには 決め^きた 歩^ほ数^{すう}だけ にげ^ひた人^{ひと}に 近づ^{ちか}ぎ タッチします。タッチされた人^{ひと}が つぎの おにに
なります。(おにに つながる人^{ひと}が いないとき、おにの 背^せ中^{なか}に タッチしたら 終わ^おり。また やり直し^なに なります。)



② なべなべ そこぬけ

- 歌^{うた}に 合^あわせて、「なべな
べ そこぬけ そこがぬ
けたら かえりましょ」と
せ中^{なか}合^あわせに なります。
- 相手^{あいて}と タイミングを
合^あわせて せ中^{なか}合^あわせに
なれたかな。
- 2人組^{ふたりぐみ}から 人数^{にんずう}を ふ
やしていくと おもしろ
いよ。



③ あんたがた どこさ

- 歌^{うた}に 合^あわせて、ボールを
つきます。「さ」が つく
たびに、足^{あし}の下^{した}に ボール
を くぐらせます。
- 歌^{うた}の 最後^{さいご}の「ちよいと
かくせ」で、ボールを 両^{りょう}
足^{あし}の間^{あいだ}を くぐらせて、体^{からだ}
の 後ろ^{うしろ}で とります。



♪♪
あんたがた どこさ 肥^ひ後^ごさ
肥^ひ後^ごどこさ 熊^{くま}本^{もと}さ
熊^{くま}本^{もと}どこさ 千^ちばさ
千^ちば山^{やま}には たぬきが おってさ
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^くってさ
それを木の葉^はで ちよいとかくせ

やってみての感想^{かんそう}を書^かきましょう。

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 いしんかい
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/>

