

ラジオ体操をがんばろう

いつでもどこでもできる楽しいラジオ体操です。ラジオ体操を続けて行い、心と体を健康にしましょう。

●ラジオ体操第1



ポイント
 ※手やひじを大きくあげたり、伸ばしたり、回したりしながら、ひざの曲げ伸ばしにも気をつけるといいですね。
 ※背中をまっすぐにする時や、腰を回す時お腹をへこませ、背筋を伸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。

地域で行われているラジオ体操にも参加しよう。

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」を見て！

ラジオ体操の動画はこちら【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、体の活動をささえる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。

挑戦してみよう。家の人や友達に見てもらって、動きをたしかめようね。

	できるようになること	とく組んだ日		
		かいめ 1回目	かいめ 2回目	かいめ 3回目
①	ジャックナイフストレッチ をしよう。(10秒) 	/	/	/
②	曲げた足をゆっくり 押しながら、後ろを向こう。 	/	/	/
③	正座の姿勢から、後ろにたおれて 頭をつこう。(10秒) 	/	/	/
④	ブリッジ (10秒) 手と足を 近づけて みよう。 	/	/	/
⑤	カエルの足打ち  なんかい 何回うてたかな。 ＜ かい 回 ＞	/	/	/
⑥	V字バランス (10秒) 	/	/	/
⑦	正座ジャンプ  た 立てたかな!!	/	/	/
⑧	とあ 遠くにとぼう。  じぶん しんちょう 自分の身長よりとべるかな。	/	/	/
⑨	【片足しゃがみ】 ● バランスをとって、 立ち上がろう。 	/	/	/
⑩	【後ろでタッチ】 ● すばやく3回くり返そう。  タッチする手を見るようにするといひよ。	/	/	/

とく組んだ日付を書きましょう。

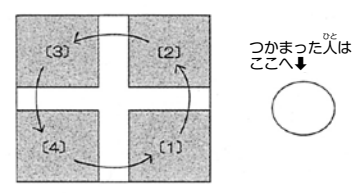
そとあそ
外遊びやスポーツのことがもっと知りたければここを見て！
「子どもの体力向上」ホームページ
http://www.recreation.or.jp/kodomo/index.html



むかしあそびをしよう

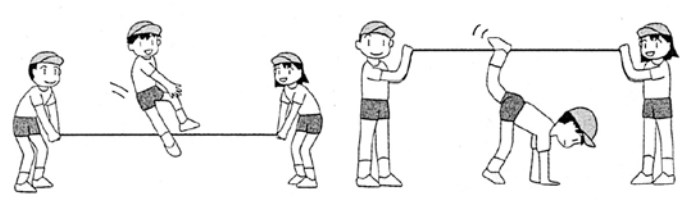
① 田の字おに

- おにを2～3人決めます。
- おにの道はおにしか通れません。
- おに以外の人は(1)をスタート地点とし、おににタッチされないように5周します。
- 5周できた人はおににつかまった人を1人助けることができるよ。
- 全員がつかまったら、その中から次のおにを決めてくり返して遊ぶ。



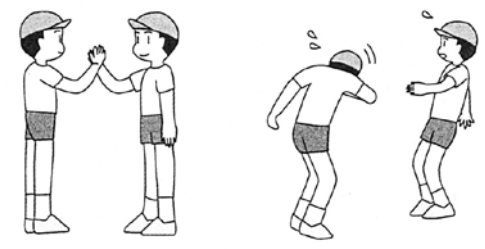
② ゴムとび

- 地面からはなしてゴムを1本張る。
- ゴムに引っかからないように両足や片足でとぶ。
- くるぶし、ふくらはぎ、ひざ、こしなどゴムの位置を高くしていく。
- 一定の高さ以上になったら、ゴムを足で引っかけてとんだりする。



③ おしたり・引いたり

- 向かい合って、足の位置を決めます。
- 片手をにぎり合い、合図と共にしたり引いたりします。
- バランスをくずして足が動いたら負けになります。
- 手のひらを合わせておし合っても楽しいよ。



と組みんだ日を書こう。

① ☐ ② ☐ ③ ☐

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 いしんがい
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/>

