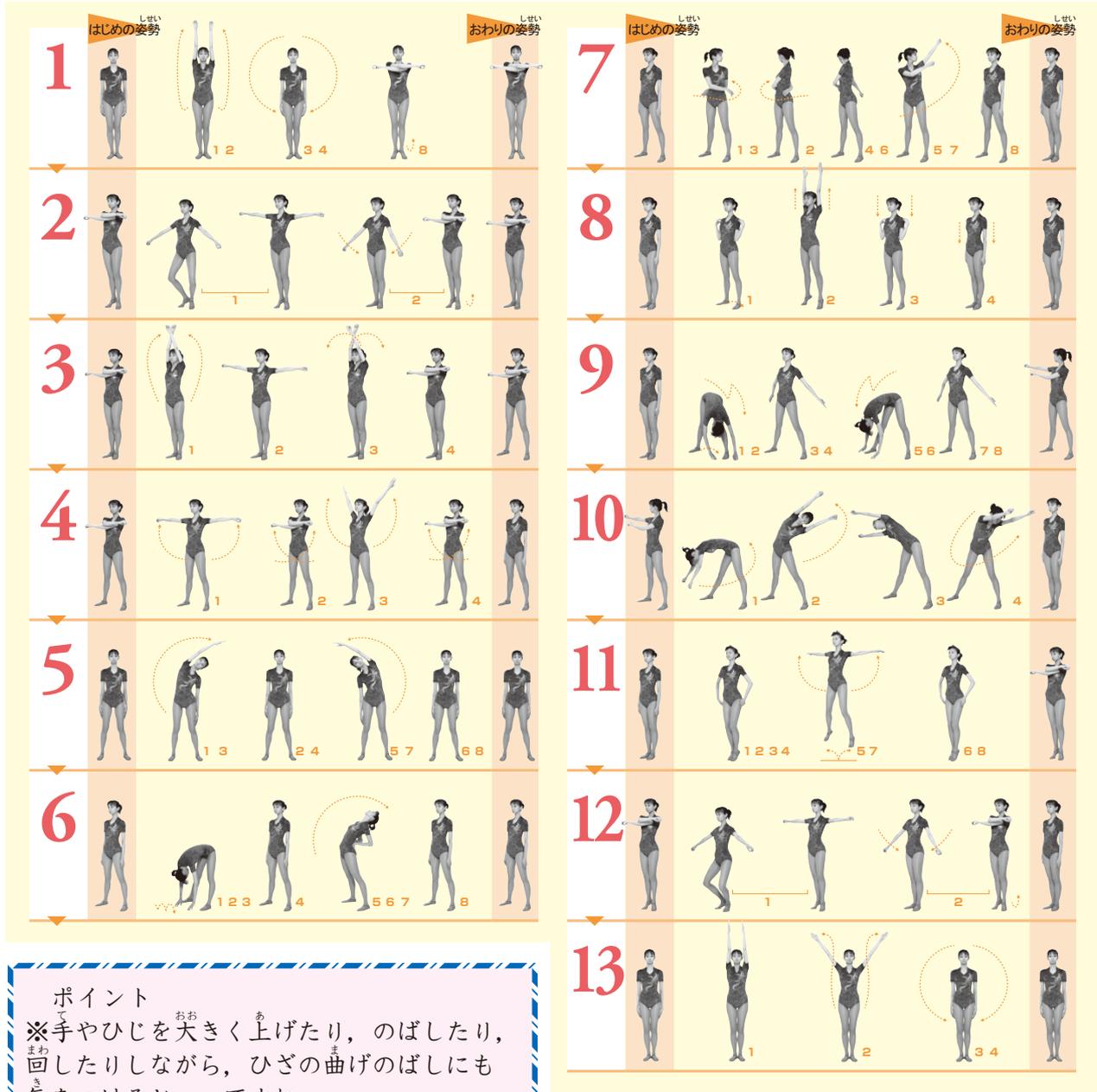


ラジオ体操をがんばろう

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
 ※手やひじを大きく上げたり、のぼしたり、回したりしながら、ひざの曲げのぼ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、腰を回す時は姿勢に気をつけ、筋肉がのびているところや反っているところを感じながらやってみましょう。

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 おこな 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	と組みんだ日		
		1回目	2回目	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 何回打てたかな。 回数 	/	/	/
⑥	V字バランス (10秒) 	/	/	/
⑦	正座ジャンプ 立てたかな!! 	/	/	/
⑧	と遠くにとぼう。 自分の身長よりとべるかな。 	/	/	/
⑨	【背中ぴったり】 ●寄りかかるようにして、立ち上がろう。 	/	/	/
⑩	【手の輪くぐり】 ●つないだ手を一緒にまたごう。 	/	/	/

と組みんだ日付を書きましょう。

そとあそ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>



めざせ 水泳の達人

安全に気をつけながら、できる泳ぎ方で長く泳いだり、できそうな泳ぎ方に挑戦したりして、泳げるようになるろう。

◎泳ぎ方のポイント

クロール



●手は、指先から水中に入れる。

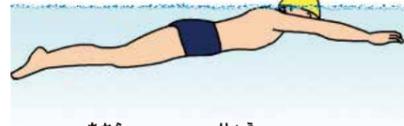


●手のひらで水を後ろにおすようにかく。



●水をかいたうでは、ひじからぬき上げる。

平泳ぎ



●力をぬき、両うでとむねでうくように。



●両手で水を円形におさえながら、顔を上げる。



●顔を上げたら「パッ」と息をはき、すう。

やってみよう 背泳ぎ



●あごを軽く引き、むねをそらす。



●ひざ、足首をのばし、太ももから水を打つ。



●うでをのばし、むねが大きく開いたときこきゅうする。



●足首の力をぬき、軽くももから水を打つ。



●手が水をかき終わるときに顔を回し、すばやく口から息をすう。水中で静かにはく。



●かた手でかべにタッチする。



●顔を上げると同時にひざを曲げる。



●うでをむねの前まで曲げ、足を引きつける。



●両手でかべにタッチする。

●足で水をけると同時にうでをのばす。



●かたで耳をこするよううでをまっすぐにのばす。



●小指の先から水に入れる。



●かた手でかべにタッチする。

学校以外で水泳をするときの約束

- ・海や川で泳ぐときは、大人の人と一緒にいく。
- ・泳いではいけない場所や危険な場所では泳がない。

挑戦した感想を書いてみよう