

おうちでトレーニング (うちトレ)



うちトレをつづけると・・・

- ・ しっかり しゅうちゅうできる
- ・ しせいよく すわれる
- ・ すっきり する
- ・ ゆびさきのこまかい うごきが できる
- ・ からだが やわらかく なる
- ・ マットうんどうで からだを ささえることができる

🏠おうちでトレーニング（うちトレ）🏃

★元気な体、しっかりと学習に向かう体づくりのために、うちトレをしましょう♪

1人でチャレンジ（やってもいいばしょを おうちのひとに たしかめましょう。）

①しこふみ20かい

・おすもうさんのように、どっすん、どっすんと足をあげて、しこふみをする。ゆっくりするほうがこうかがあるよ！

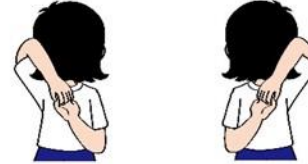


②なわとび30びょう×3

・なわとびを30びょう間を3回する。さいこうきろくを書いてね！



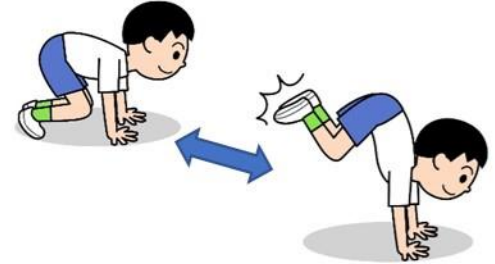
③せなかであくしゅ



（どちらも10びょう）

とどかなくても、ぎりぎりまでのばそう。

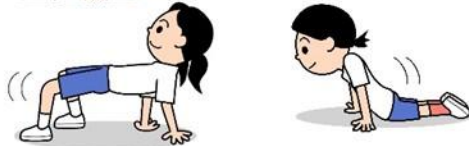
④かえるのあしうち20かい



⑤どうぶつあるき^{へや1しゅう}



- ①クマあるき
- ②クモあるき
- ③アシカあるき



⑥たおるまわし

※タオルのはしをもつ。

- ①体の前で○をかくように大きく回す（うでをのばす）。
- ②体の横で○をかくように大きく回す。
- ③体の前で∞をかくように大きく回す。



⑦足がはやくなるダンス



SOMPO ダンスプロジェクトより

読み込みできないときは、「足が速くなるダンス」でけんさくしよう。

⑧かたあし くつした

- ①かた足で立って、上げている足のくつ下をぬぐ。
 - ②はнтаいの足も同じようにぬぐ。
 - ③かた足で、ぬいだくつ下をはく。
- ※ふらつくときは何かにつかまりながらチャレンジしてね。



おうちの人とチャレンジ（おうちの人にきょうりよくしてもらいましょう）

⑨足ゆびじゃんけん

おうちの人と3回しょうぶ！



グー

チョキ

パー



⑩ておしぐるま^{へや1しゅう}

らくにできたら、ゆかにおいてあるものや、だんさもこえてみよう！



⑪うでずもう

おうちの人と3回しょうぶ！右と左、どちらもやってみよう。



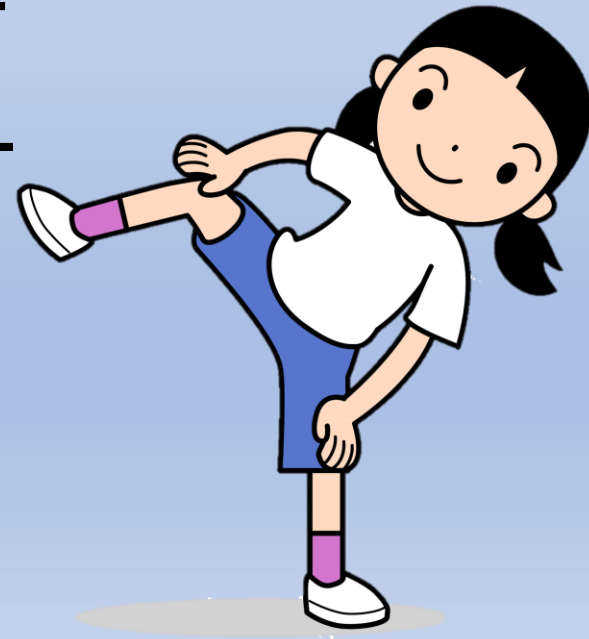
⑫めのストレッチ◎◎

できているかみてもらってね

- ①パチパチまばたき10回
- ②くろ目で「の」をかくように回す
はнтаいの目も回す 3回
- ③上→下→右→左にくろ目をうごかす 4回
- ④指先を見つめて「より目」3回

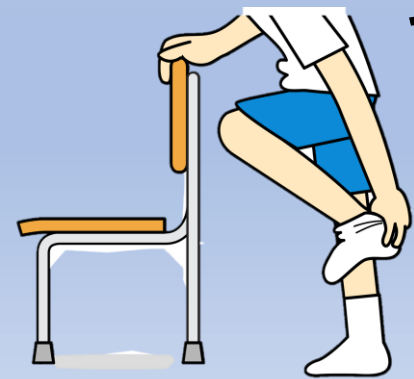
①しこふみ

- ①つま先をそとがわにむける
- ②足は、かたはばより広くひらく
- ③手はふとももにおく
- ④足を高くあげ、足をゆかに下ろすときは同時にこしをふかくおとす
- ⑤背筋を伸ばし、前傾姿勢にならないようにする



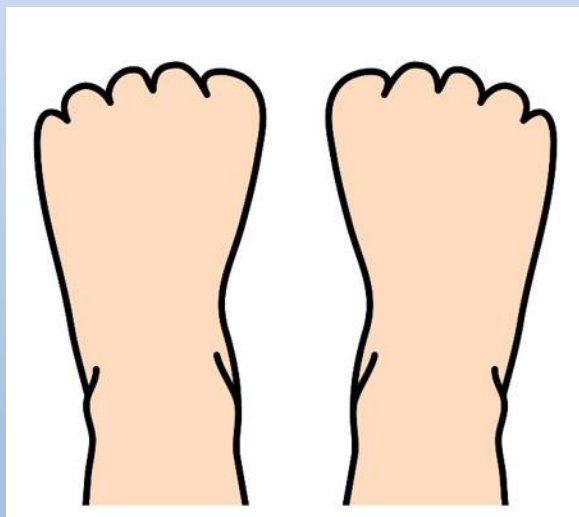
⑧かたあし くつした

- ①かたあしで立って、あげている足のくつしたをぬぐ
 - ②はんたいの足も同じようにぬぐ
 - ③かた足でぬいだくつ下をはく
- ※ふらつくときはいすやつくえなどにつかまってチャレンジしてね！



⑨足ゆびじゃんけん

おうちの人と3回しようば！



グー



チョキ



パー

🏠おうちでトレーニング（うちトレ）🏃

★元気な体、しっかりと学習に向かう体づくりのために、うちトレをしましょう♪

1人でチャレンジ（やってもいいばしょを おうちのひとに たしかめましょう。）

①しこふみ20かい

・おすもうさんのように、どっすん、どっすんと足をあげて、しこふみをする。ゆっくりするほうがこうかがあるよ！

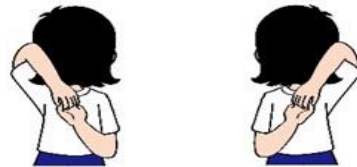


②なわとび30びょう×3

・なわとびを30びょう間を3回する。
さいこうきろくを書いてね！

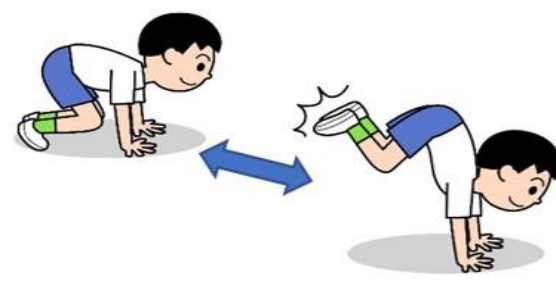


③せなかであくしゅ



（どちらも10びょう）
とどかなくても、ぎりぎりまでのばそう。

④かえるのあしうち20かい



⑤どうぶつあるき^{へや1しゅう}



- ①クマあるき
- ②クモあるき
- ③アシカあるき



⑥たおるまわし

※タオルのはしをもつ。

- ①体の前で○をかくように大きく回す（うでをのばす）。
- ②体の横で○をかくように大きく回す。
- ③体の前で∞をかくように大きく回す。



⑦足がはやくなるダンス



SOMPO ダンスプロジェクトより

読よみ込めないときは、「足が速くなるダンス」でけんさくしよう。

⑧かたあし くつした

- ①かた足で立って、上げている足のくつ下をぬぐ。
- ②はнтаいの足も同じようにぬぐ。
- ③かた足で、ぬいだくつ下をはく。
※ふらつくときは何かにつかまりながらチャレンジしてね。



おうちの人とチャレンジ（おうちの人にきょうりょくしてもらいましょう）

⑨足ゆびじゃんけん

おうちの人と3回しょうぶ！



グー

チョキ

パー



⑩ておしぐるま^{へや1しゅう}

らくにできたら、ゆかにおいてあるものや、だんさもこえてみよう！



⑪うでずもう

おうちの人と3回しょうぶ！
右と左、どちらもやってみよう。



⑫めのストレッチ◎◎

できているかみてもらってね

- ①パチパチまばたき10回
- ②くろ目で「の」をかくように回す
はнтаいの目も回す 3回
- ③上→下→右→左にくろ目をうごかす 4回
- ④指先を見つめて「より目」3回

きをつけること

- やるばしよは いえのひとに たしかめる
- あぶないとき、どこかいたいときはむりをしない
- すいぶんをとる

げんきで たのしい ふゆやすみに しょう♪

