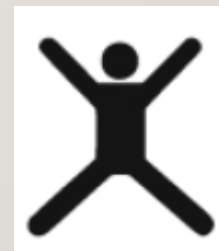
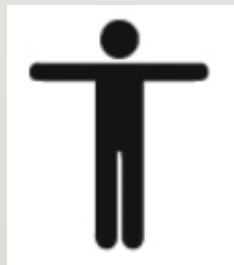
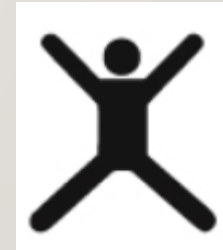
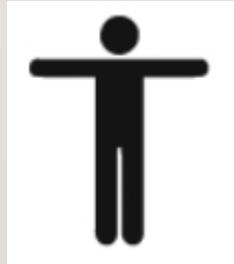


おうちでトレーニング (うちトレ)



おうちでトレーニング (うちトレ)



🏠おうちでトレーニング（うちトレ）🏠

なまえ
名前

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。）

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。

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。



せなかであくしゅ



（どちらも10びょう）
とどかなくても、ぎりぎりまでのばしましょう。

めのストレッチ

- ①バチバチまはたき10回
- ②くろ目で「の」をかくように回す
はんたいの目も回す 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

つなわたり

- ・なわとびのなわの上を歩く
- ①ふつうに歩く
- ②つまさきで歩く
- ③かかとで歩く
- ※体がふらついて大丈夫なところでやりましょう。

かえるのあしうち20かい



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



おやゆびこゆびたいそう

- 右手の小指と左手の親指→グー→
- 右手の親指と左手の小指を出す



1・2のリズムをくりかえす

たおるまわし

- ※タオルのはしをもちます。
- ①体の前でOをかくように大きく回す（うでをのばす）。
- ②体の横でO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。

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）

足がはやくなるダンス



※SONPO-ダンスプロジェクトより

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！

すわってつなひき

いすにすわって、ひじをつけたままひっぱりあう。



※勝ち負けのルールは、話し合ってくださいね。

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
- ・ まっとうんどうで からだを ささえることが できる

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。

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
のばしましょう。

つなわたり

- ・ なわとびのなわの上を歩く

- ①ふつうに歩く

- ②つまさきで歩く

- ③かかとで歩く

※体がふらついていても大丈夫なところでやりましょう。

めのストレッチ

- 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
はんたいの目も回す 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

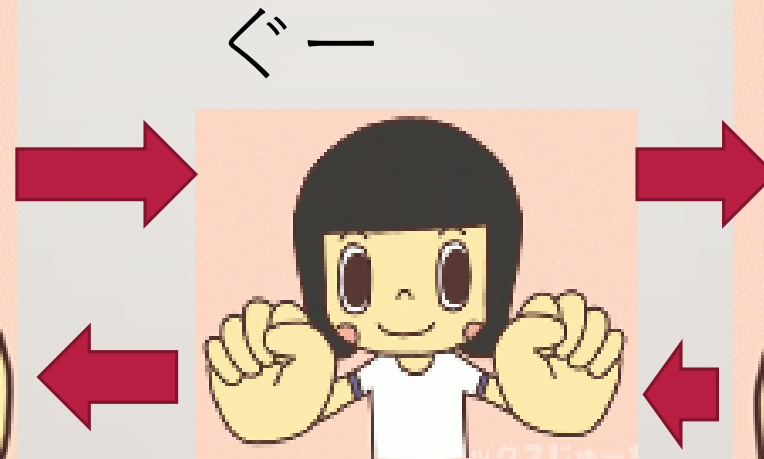
おやゆびこゆびたいそう

右手の小指と左手の親指→グー→

右手の親指と左手の小指を出す



おやゆび こゆび たいそう



たおるまわし

※タオルのはしをもちます。

①体の前で○をかくように大きく
回す（うでをのばす）。

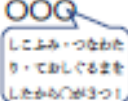
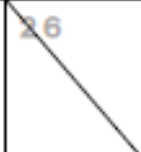
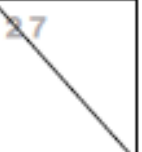
②体の横で○をかくように大きく
回す。

③体の前で∞をかくように大きく
回す。

うちトレきろくカード

なまえ

うちトレをした数だけ○をかきましょう。

日	月	火	水	木	金	土
		【れい】 ○○○  しこふみ・つなわたり・ておしでるまを したから○が3つ！	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	8/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25		



○の数の合計【 】

うちトレきろくカード

なまえ

うちトレをした数だけ○をかきましょう。

日	月	火	水	木	金	土
		【れい】 ○○○  しこふみ・つなわたり・ておしぐるまをしたから○が3つ！	20	21 ○○○	22	23
24	25	26	27	28	29	30

きをつけること

- すいぶんをとる
- やるばしょは いえのひとに たしかめる
- あぶないときは むりしない

げんきで たのしい なつやすみに しょう♪

