

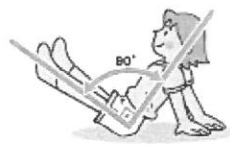
桜井チャレンジ

「桜井チャレンジ」は、みなさんが家族と一緒に楽しく運動して、心と体が健康になってほしいという願いを込めて作りました。①一人でできる運動②家族でできる運動の2つに分けられています。できる運動を継続して行いましょう。

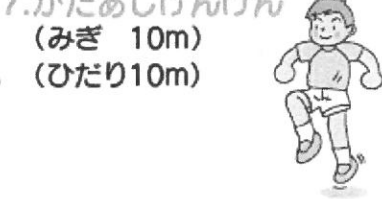
一人でできる運動

☆低学年におすすめ！（ ）は目安です。

1. ジョギング (200m) 2. たんきよりそう (50mを2かい) 3. たんなわとび (あわせて100かい) 4. V字バランス (10びょう)



5. ブリッジ (10びょう) 6. かたあしだち (みぎ 20びょう / ひだり 20びょう) 7. かたあしけんけん (みぎ 10m / ひだり 10m)



8. アザラシあるき (10m) 9. いぬあるき (10m) 10. かえるとび (10m)



☆中学年におすすめ！（ ）は目安です。

1. ジョギング (300m~500m) 2. 短きより走 (80m 2回...10点) 3. 短なわとび (100回~200回) 4. V字バランス (3年生:10秒 / 4年生:20秒) 5. ブリッジ (10秒)



6. かた足立ち (左右それぞれ20秒) 7. かた足けんけん (3年生:10mおうふく / 4年生:20mおうふく) 8. アザラシ歩き (10m) 9. かえるとび (10m)



10. うで立て前後開きやく (左右こうごに10回) 11. 体をささえる運動 (3年生:15秒 / 4年生:20秒) 12. 足うちとび (5回)



年 組 番

名前

☆高学年におすすめ！（ ）は目安です。

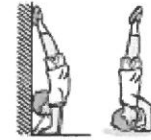
1. ジョギング (400m~800m) 2. 短きより走 (100m 2回) 3. 短なわとび (150回~300回) 4. V字バランス (30秒) 5. ブリッジ (15秒)



6. うで屈伸 (15回) 7. かた足けんけん (30mおうふく) 8. 体支持 (30秒) 9. 足打ちとび (10回)



10. 倒立・3点倒立 (30秒) 11. バービー (20回) 12. かべタッチ (30回)



3mくらいはなれたかべの間をできるだけすばやく往復して、そのつどかべにタッチする。

家族とできる運動

※ルールや内容は工夫するとより面白いです。

1 人間鉄棒

がんじょうなものにぶらさがって家の人に持ってもらいましょう。



2 新聞乗りジャンケン

新聞紙の上に乗って、負けたら新聞紙を半分に折っていきます。乗れなくなったら負けです。



3 タオルとり

背中合わせに立ち、足間に置いたタオルを「せーの」の合図でとりあいます。



4 うで立てジャンケン

向かい合ってうで立ての姿勢になります。ジャンケンをして負けたらうで立てを3回します。



5 スタンドアップ

ひざを立てて向かい合って座ります。互いに引き合いながら息を合わせて立ちます。



6 背中ぴったり

背中合わせで両足を伸ばして座り、うでを組んで息を合わせて立ちます。

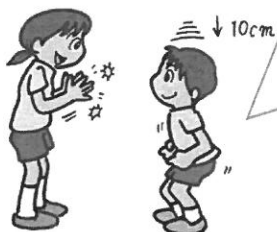




7 二人で一人
二人で背中合わせになり、うでを組みます。組んだうでをはなさないようにリーダーの指示どおりに動きます。



8 片足しゃがみ立ち
二人で手をつなぎ、右足のひざを直角に曲げて、左足で立ちます。その姿勢でしゃがんだり立ったりします。



9 小さくなあれ
ジャンケンをし、負けた人は、5秒間ひざを曲げて10cmほどかがみ、その姿勢をキープします。ジャンケンを続け、バランスをくずすと負けです。



10 空中うで相撲
向かい合って立ちます。お互いの右手を握り、立った姿勢で腕相撲をします。ひじの高さよりうでや手首が下がった方が負けです。



11 バランスくずし
両足を肩幅くらい開いて立ちます。お互いの手の平を合わせ、押し合います。バランスをくずした方が負けです。



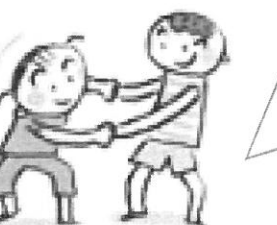
12 ひざタッチ
左手同士をにぎって向かい合って立ちます。足を自由に動かしながら先に相手の右ひざをタッチしたら勝ちです。



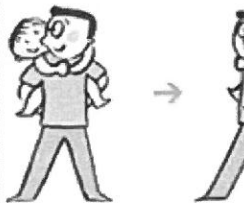
13 手つなぎ1回転
向かい合い、両手をつなぎ、図のようにその場で1回転します。その時、つないだ手をはなしてはいけません。右回りと左回りを行います。



14 手の輪くぐり
二人で向かい合い、手をつなぎます。つないでいる手をはなさないように順にまたぎ、そのまま背中合わせになります。



15 セーのびょん
二人は横に並んで手をつなぎます。「せーの」の合図で、軸になる人はとぶ人を反対側へ運ぶように、とぶ人はタイミングをあわせてジャンプします。



16 コアラの親子
子どもは手と足で大人にしっかりしがみつきながら、背中→前→背中と大人のからだを1周します。



一つ運動をしたら、○に色をぬりましょう。
全部ぬられるといいね♪



※この他にも子供の体力向上ホームページ (<https://www.recreation.or.jp/kodomo/>) にいろいろな運動が掲載されていますので、参考にしてください。