

つうきゅうし どうきょうしつ 通級指導教室「ことば・まなび」のみなさんへ part1

家の中ばかりだと、体を動かしたくてうずうずしてきますね。家の中でもできる、かんたんな運動をしょうかいします。体を動かして心も体もリフレッシュしましょう！

かたあしだ かた足立ち

- 1, まっすぐに立ち、ひざをあげて足先を地面から5～10cmぐらいもちあげます。
- 2, あげたじょうたいで、ゆっくりといきをはきながら、キープ！
- 3, 自分のペースで、1分をめやすにちょうせんしましょう。
- 4, はんたいの足も同じようにおこないましょう。
- 5, 腕を上げたり、目をつぶったりしておこなうとさらにむずかしくなります。

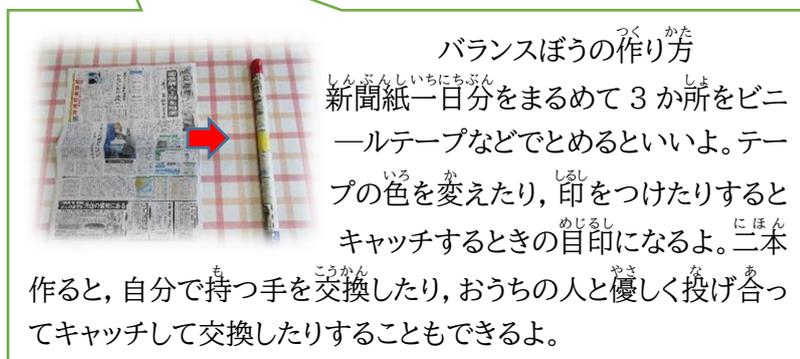


おしりあるき

- 1, すわったまま、おしりを へそに動かしてすすみます。
- 2, 二人できょうそうすると、もりあがります。

バランスぼう

- 1, しんぶん紙やほうそう紙をまるめ、細長いぼうをつくります。
- 2, 手のひらにぼうを立てて、たおさないようにバランスをとります。
- 3, できるだけ長くおとさないようにします。



*楽しく運動した後は、てあらい・うがいをわすれないでね！