

# こんなことやってみよう

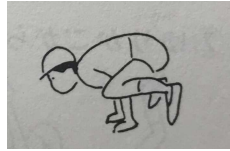
金田先生より

畳一枚の広さがあればできる運動です。あなたはできるかな？

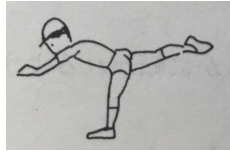
## 【体のバランスをとる運動】



ぶいじ  
V字バランス



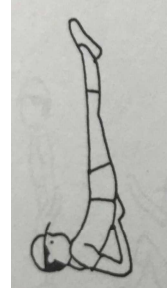
かえるバランス



かたあしすいへいだ  
片足水平立ち



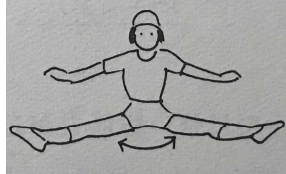
ヒコーキ



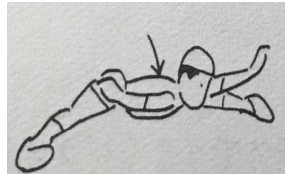
くびとうりつ  
首倒立

- ①まずは、3秒にちょうせん。
- ②次に、10秒にちょうせん。
- ③ひざやつま先、指先までピンピンにするとカッコいい！

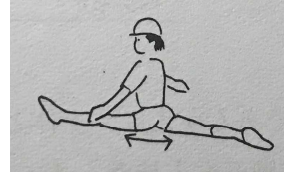
## 【体の柔らかさを高める運動】



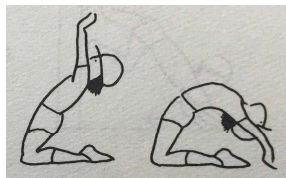
さゆうかい  
左右開きやく座



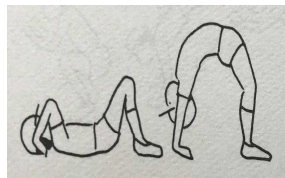
かい ぜんくつざ  
開きやく前屈座



ぜん ごかい  
前後開きやく座



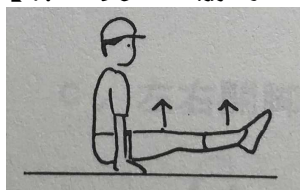
だ  
ひざ立ちブリッジ



ブリッジ

- ①ちょっと痛いけどガマンガマン。
- ②ブリッジは手のつき方に注意  
(バンザイするようにつくよ)

## 【体を支えて筋力を高める運動】



ぜん しじ  
きやく前きよ支持



かい ぜん しじ  
開きやく前きよ支持



ひざをのばした開きやく前きよ支持

- ①うでの力やおなかの力を全部つかうよ。
- ②これができたら、すごいぞ！

はじめはなかなかできないけど、毎日少しずつやれば、必ずできる日がきます。学校がはじまったら思いきり動けるように、体をきたえておこう！！

【イラスト：器械運動の授業づくり（大修館書店）】