

おすすめの学習(体育) 杉浦先生より

ふぞっく子のみなさん、^{げんき}元気にしていますか？^{きゅうこう}休校が^{なが}長くなって、^{からだ}そろそろ体が動かなくなってきていませんか？^{はや}早く^{がっこう}学校が始まって、^{みんな}みんなと一緒に^{うんどうじょう}運動場やアリーナで^{おも}思いっきり^{からだ}体を動かせる日が来ることを^{まいにちねが}毎日願っています・・・。



でも、^まコロナウイルスに負けないためには、^{いま}今の^{じょうきょう}状況でも^{からだ}体を動かすことは大切！！^{いえ}家でもやれることもたくさんあります！！^{すこ}少しずつでも^{からだ}体を動かして、^{まいにちつづ}毎日続けていきましょう！！

○^{せんせい}先生のおすすめはこの^{ちよう}スポーツ庁の「^こ子供の^{うんどう}運動あそび^{えんご}応援サイト」です！

^{した}下の例にあるような^{れい}運動が^{うんどう}たくさん^{しょうかい}紹介されています！！^{じぶん}自分の^{きょうみ}興味のあるものを^{えら}選んでやってみましょう！！

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html

○^{うんどう}運動はいろいろあります！^{じぶん}自分の^{たの}楽しいことに^と取り組んで^くみましょう！！



楽しくおどっちゃう？



リフティングに挑戦？



三点倒立？



縄跳び名人に？



こんな体のできるかな？



的当ての達人に？



ドリブルマスター？



何回まわせる？

※^{いえ}家の中^{なか}で^{ばあい}やる^{まわ}場合は^{めいわく}周りの迷惑にならないように^{かんが}考えて^ねやってください

○^{うんどう}せっかく運動をしたら、^{きろく}記録しておくといいですね。^{にっき}日記に^{じかん}やったことや^{かいすう}時間、回数などを^か書いておくのもいいですね！^{じぶん}自分で^{くふう}工夫するときと^{つづ}続けられると^{おも}思います！！