

# お休みのときのおすすめの学習

野村先生より

おうちで簡単にできる運動遊びを紹介します。

今回は、「投げる力を高める運動遊び」について紹介します。おうちの人といっしょ作って遊んでみてください。また、遊ぶときは、周りをよく見て、安全に気をつけてくださいね。

## 1 紙鉄砲

①新聞紙や広告の紙で作ります。

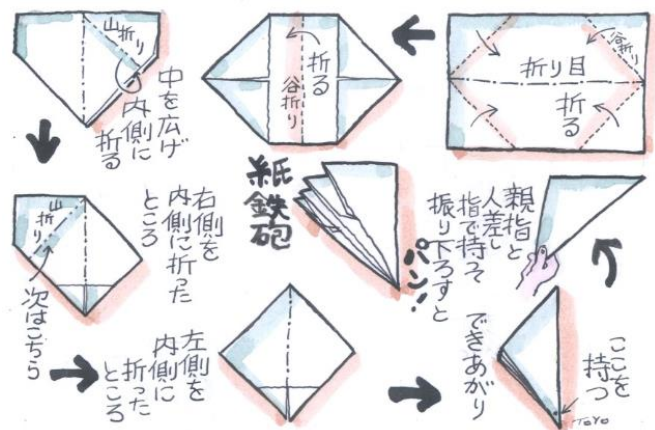
②大きな音が出るように、腕を早く振ることを意識しましょう。

### 【ポイント】

- 振り手と反対側の足を前に踏み出して鳴らす。
- 腕だけでなく、体全体を使って鳴らす。

### 【注意点】

- 人の近くで鳴らさないこと。



【出典 とよだ時 日本の伝承遊び「紙鉄砲」】

## 2 紙飛行機

①紙飛行機を作ります。

※先生のおすすめは、ヘソ飛行機とイカ飛行機です。

②投げる位置を決めて、できるだけ遠くに飛ばしましょう。

### 【ポイント】

- ひじを高く上げて投げましょう。
- ななめ上に向かって投げるとよく飛びます。

### 【注意点】

- 投げる方向に、人やものがないことを確認しましょう。



投げるのが得意になったふぞくっ子に会えるのを楽しみにしています!!!