

1人でもできる！体ほぐしの運動！！

※運動する場所は、お家の人と相談して決めよう。

※周りをよく見て、けがなく安全に運動しよう。

かたあし

片足バランス

やり方 片足立ちになって立つ。両うでを広げてバランスをとる。

ポイント どちらの足で立つとバランスがとりやすいか、確かめてみよう。

レベル1 目をあけて30秒。

レベル2 不安定なやわらかなもの（座布団や布団など）の上で、目をあけて30秒。

レベル3 目をつぶって30秒。

レベル4 不安定なやわらかなもの（座布団や布団など）の上で、目をつぶって30秒。

レベル5 自分で秒数を決める。

タオル運び

やり方 タオルを丸めて、タオルを落とさない姿勢や動きで跳んだり進んだりする。

ポイント タオルを落とさないためには、どのような姿勢や動き方がいいかをよく考え、工夫しよう。

レベル1 両ひざの間にはさむ。

スタート地点で、ジャンプ5回。その後、決めた場所（ゴール）まで落とさないように両足ジャンプして進む。

レベル2 片方の足のひざの裏にタオルをはさむ。

スタート地点で、ジャンプ5回。その後、決めた場所（ゴール）まで落とさないように片足ケンケンをして進む。

レベル3 足の甲にタオルを乗せる。

スタート地点で、ジャンプ5回。その後、決めた場所（ゴール）まで落とさないように片足ケンケンをして進む。

レベル4 おでこにタオルを乗せる。

スタート地点で、ジャンプ5回。その後、決めた場所（ゴール）まで落とさないように歩いて進む。

レベル5 タオルをはさんだり置いたりするところを自分で決める。ジャンプの回数も自分で決める。

いろいろな動物歩き

やり方 両手・両足を使い、いろいろな動物になりきって、前へ進む。

ポイント 体を大きく動かそう。

レベル1 クマさん歩き
両手にしっかり体重をのせて、「右足→右手→左足→左手」の順で前に進む。

レベル2 アザラシ歩き
うつぶせになって両手をつき、片方のひじに力を入れて支え、手を引きつけて体を引っ張る。反対側の手に重心を移し、手を引きつけて体を引っ張り前に進む。

レベル3 クモ歩き
仰向けになり、両手足で体を支える。「右足・左手→右手・左足」の順で前に進む。

レベル4 カエル歩き（とび）
四つんばいになり、両足で前に跳び、両手足で着地する。足は手の位置よりも後ろに着地する。

レベル5 ウサギ歩き（とび）
四つんばいになり、「両手→両足」の順に跳ぶように前へ進む。足は手の位置よりも前に着地する。

クリアしたら、下の表にクリアした日にちを書いて、色をぬろう！

片足バランス	レベル1 	レベル2 	レベル3 	レベル4 	レベル5 
タオル運び	レベル1 	レベル2 	レベル3 	レベル4 	レベル5 
動物歩き	レベル1 	レベル2 	レベル3 	レベル4 	レベル5 