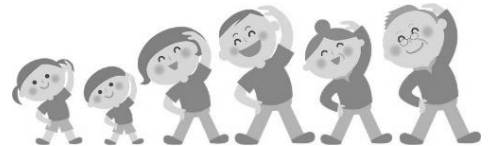


## 臨時休業中の体力づくりについて

新型コロナウイルスの影響で臨時休業になり、2カ月が経ちました。家の中で過ごすことが多く、おもいきり運動ができていないのではないのでしょうか。外で遊ぶことが難しい時期ですが、少しでも運動不足を解消するため、家の中や家の前などでできる運動を紹介します。毎日続けて取り組んでみましょう。

### ① ラジオ体操



NHKでは、テレビ体操として毎朝6時25分から10分間、簡単な体操やラジオ体操をテレビで放送しています。早寝早起きをして、ラジオ体操から始まる1日は、体がすっきりして気持ちがいいですよ。しっかりと1つ1つの動きを確かめながら体操をしましょう！

### ② なわとび



なわとび運動は、多様な動きをつくり、瞬発力や調整力、持久力を高められます。引っかからずに跳び続けられるように練習しましょう。

また、藤井寺北小学校では、毎年1月になわとび大会があります。なわとび大会の個人種目は、右の表の通りです。1つの目標に向かって取り組むことで、できる喜びや楽しさ、達成感や充実感などを味わうことができます。この機会に、毎日練習してみましょう。

と かた せつめい 飛び方の説明やなわとびカードは、裏面と別紙の大阪府教育委員会の資料を見て、参考にしてください。

◎ なわとび大会の個人種目

	低学年（1・2・3年）	高学年（4・5・6年）
1. まえとび	3分間	5分間
2. うしろとび	2分間	3分間
3. あやとび	1分間	2分間
4. にじゅう二重とび	30秒間	1分間

◎ 「チャレンジ おおさか なわとびカード」 動画付き とびかたの説明はこちら（外部サイト）

<http://wwwc.osaka-c.ed.jp/dougahp/nawatobi-top.html>

③ その他



楽しく体を動かすことができる体操・ダンスは、大阪府教育委員会のホームページにもあ

ります。また、藤井寺北小学校のホームページからも見ることができます。



【全学年】

◎ やってみよう！（めっちゃ WAKUWAKU ダンス・めっちゃスマイル体操）（外部サイト）

[http://wwwc.osaka-c.ed.jp/smile\\_wakuwaku/smile\\_wakuwaku\\_flv.html](http://wwwc.osaka-c.ed.jp/smile_wakuwaku/smile_wakuwaku_flv.html)

◎ みんなで踊ろう！大阪発！☆めっちゃ WAKUWAKU ダンス☆（外部サイト）

[https://youtu.be/almP\\_dN-EUk](https://youtu.be/almP_dN-EUk)

◎ 「ユニバーサル・スタジオ・ジャパンと協働し制作したオンラインダンス教材」（外部サイト）

<https://youtu.be/WU3vs7jFzao>