

やってみよう！！運動紹介①

体育の授業で新体力テストを行っています。特に今年度は昨年度の結果から、重点として『20m シャトルラン（持久力）』と『立ち幅跳び（瞬発力）』の記録向上を目指して取り組んでいるところです。体育館には、気軽に取り組める体力を高める運動コーナーをいくつか設置し、子どもたちがちょっとした隙間の時間に楽しんで取り組んでいます😊

そこで、ご家庭でも隙間時間に取り組むことができそうな簡単な運動を紹介します。

☆『バクダン キャッチ』…ボールや風船を自分の頭上に投げてキャッチする運動遊びです。

レベル1：頭上に投げてキャッチ

レベル2：落ちてくる前に手を何回も叩いてからキャッチ

レベル3：クルっとターンしてからキャッチ

レベル4：お家の人に棒のようなものを持ってもらって、高さによってそれをくぐってからキャッチや、棒をジャンプしてからキャッチ

レベル5：ボールを頭上に投げた直後に棒の高さを変えてもらって、瞬間的にくぐるのか、跳ぶのかを判断してからキャッチ…等

2つ以上のことを組み合わせたり、とっさに判断したりして動くなどをするによって瞬発力や調整力が鍛えられます！ぜひ楽しみながら取り組んでみてください😊