

# ①「一人でチャレンジ」♪ コロナに負けない体づくり！ちよいとれ！

プログラム名	基本の動き	変形・バリエーション	やり方
①-1 お尻歩き	<ul style="list-style-type: none"> <li>床にお尻とかかとをついた状態で、お尻を交互に動かして前に進む。骨盤を動かして進むように意識してみよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 後ろに進んでみよう。</li> <li>b) 左に進んでみよう。</li> <li>c) 右に進んでみよう。</li> </ul>	
①-2 両足ジャンプ	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢をまっすぐにし、その場で、自分のリズムで両足ジャンプしてみよう。(腕の振り込みを使うときには、跳ぶ大きさに合わせて)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 大きくや小さく、など、ジャンプの大きさに条件をつけて行ってみよう。</li> <li>b) 前後、左右などの移動を条件に加えて行ってみよう。</li> </ul>	
①-3 ランジ	<ul style="list-style-type: none"> <li>右足を一步前に出して身体を沈ませ、元の位置に戻してみよう。今度は左足を一步前に出して沈ませ、また元に戻してみよう。(足を着いたときに、足の真上に膝があるように)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 移動をしながら行ってみよう。</li> <li>b) 横の方向に足を出して行ってみよう。(左右)</li> </ul>	
①-4 雑巾がけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑巾がけを10mかけてみよう。狭い場合は注意しながらターンを繰り返して♪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 距離や回数を増やしてみよう。</li> <li>b) できるときはスラロームに挑戦！</li> </ul>	

他のメニューも気になる人は↓も検索 (けんさく)

<https://www.pref.yamagata.jp/ou/kyoiku/700021/gakutai-toppage/R2-undoushiyou.html> 山形県HP：学校体育



プログラム名	基本の動き	変形・バリエーション
 <b>目標は20分！！</b> <b>茶碗1杯分のダイエット</b>		
①-5 歩行	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢をまっすぐにし、かかとから着き、つま先から離す。脚はまっすぐにし、いつもより大腿を意識してみよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) スピードに条件をつけて行ってみよう。(速く、ゆっくり)</li> <li>b) 歩幅に条件をつけて行ってみよう。(大きく、小さく)</li> <li>c) 腕の動きを加えて行ってみよう。(回すなど)</li> <li>d) 後ろ向きで歩いてみよう。(前向きの逆回転のイメージで)</li> </ul>
①-6 ケンケン	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢をまっすぐにし、自分のリズムで、右足のケンケンで前に進んでみよう。(左足でもやってみよう)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) リズムに条件をつけて行ってみよう。(速く、ゆっくり)</li> <li>b) 前後、左右、回転などの方向に条件をつけて行ってみよう。</li> </ul>
①-7 スキップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢をまっすぐにし、自分のリズムでやってみよう。(リズムよく、なめらかに)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) リズムに条件をつけて行ってみよう。(速く、ゆっくり)</li> <li>b) 前後、左右、回転などの方向に条件をつけて行ってみよう。</li> <li>c) 上に高くや前に大きくなど、力の方向に条件をつけて行ってみよう。</li> </ul>

## ②「家族でやってみよう」 ※十分に安全な空間があるか、確認してからやろう

プログラム名	基本の動き	変形・バリエーション
②-1 私は鏡	<ul style="list-style-type: none"> <li>向かい合って立ち、単純な鏡写し動作をしてみよう。(どちらかが主導で動く。)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 左右の動きを相手と逆の動きをしてみよう。</li> <li>b) 前後の動きを相手と逆の動きをしてみよう。</li> <li>c) 前後、左右とも相手と逆の動きをしてみよう。</li> </ul>
②-2 手押し車	<ul style="list-style-type: none"> <li>足を持つ人は両足の膝を持って前に進んでみよう。(腰や膝が曲がったり、お尻を大きく振ったりしないように)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 両足の足首を持って行ってみよう。</li> <li>b) 片足を持って行ってみよう。</li> <li>c) 横への移動を行ってみよう。(左右)</li> <li>d) 腕に条件を加えて行ってみよう。(クローリング、腕立てなど)</li> </ul>
②-3 馬跳び	<ul style="list-style-type: none"> <li>1人が馬を作り、もう一人がその馬を跳んでみよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 馬を跳んだら、馬のまたをくぐってみよう。</li> <li>b) 馬を跳んだら、空中で方向転換をして、馬のまたをくぐってみよう。(方向転換は必ず、左右交互に行うよ)</li> </ul>





# 免疫力を高めるため「食事」「運動」「睡眠」が大切です！

お家で過ごす児童・生徒の皆さんへ  
毎日、規則正しい生活をこころがけ、一日一日を大切に過ごしましょう

## 食事

- ・バランスのよい食事
- ・好き嫌いはしない
- ・よく噛んで食べる



## 運動

- ・ジョギングをする
- ・ストレッチをする
- ・お手伝いをする



## 睡眠

- ・「早寝・早起き」
- ・睡眠時間を決める  
(8時間程度)



## ★運動をするときのポイント

体温が上がると免疫力が高まります  
(入浴も効果あり)

- \* 人ごみを避けて行う
- \* 周りに気を付け、安全に行う



## ★睡眠のポイント

- \* 睡眠のリズムを整える
- \* 夜に早く眠れば、朝は  
すっきり起きて動けます



ウイルスに負けないために  
免疫力を高めましょう！

免疫力は、食事、十分な睡眠、  
運動で、維持・向上が期待でき  
ます

## ★食事のポイント

- \* 腸内環境を整えるのに  
効果のある発酵食品や  
食物繊維を意識してとる
- \* 栄養バランスに配慮した  
食事を心がける



## ★笑顔 ( ^ ^ )

- 笑いで免疫力が向上します
- \* 笑いでNK細胞という、免疫をつかさどる  
細胞が活性化されることが分かっています



おやこでつくってみよう！かんたんレシピ

### 【さば缶でトマト Pasta】

<材料> 2人分  
 パスタ 2束 んにく 1かけ オリーブオイル 大さじ1  
 さば缶 1缶 カットトマト缶 1缶 ゆで大豆 1缶  
 フロッキー 1/2株 塩こしょう 適量



#### <作り方>

- ① パスタをゆでる。
- ② フライパンにオリーブオイルとスライスしたんにくを入れて炒める。
- ③ にんにくの色が少し色づいたところで、ゆで大豆、カットトマトとさば缶を汁ごといれて、3分ほどに詰める。
- ④ かためにゆでたフロッキーと塩こしょうを入れて味をととのえ、①のパスタを入れてよく混ぜたらできあがり。

### 【パンナコッタ】

<材料> (4カップ分)  
 牛乳 300cc 生クリーム 100cc さとう 50g  
 ゼラチン 1袋(5g) いちご 4つ

#### <作り方>

- ① 小鍋で牛乳、さとうを温める。ふつふつしてきたらゼラチンを加えて混ぜ、沸騰する前に火を止める。
- ② 生クリームを加えて混ぜる。
- ③ ②をうつわにそそぎ、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
- ④ いちごのへたをとり、ざくざくしてかたまったパンナコッタにのせて、できあがり。

