

おうちでうんどうあそび

みなさん、げんきにすごしていますか？ちいさなこでもたのしくできる、おうちでできるうんどうあそびをしょうかいたしますので、ぜひやってみてください。どうがあるよ。

30 びょうジャンプ

おやこきょうだいなど、ふたりでたのしくジャンプします。
あしをふまないようにきをつけて30びょうでなんかいできるかな？

【やりかた】

- ひとりがあしをのぼしてすわる
- もうひとりがれんぞくりょうあしジャンプでとびこえる
- 30びょうでなんかいできるかチャレンジ

【さらにやってみよう】

- ※ すわっているひとがあしをひろげて、**右・中・左・中・右...**とジャンプ
- ※ うつぶせでねているところジャンプ もどりはうでたてトンネルをくぐる



ジャンプしてくぐって



30びょうでたくさんジャンプ

この動画はこちらからご覧になれます
<https://youtu.be/bdsHdNodErM>

ボールフィーリング

ボールをつかってあそびます。

いえのなかのときは、まわりのものにきをつけよう。

【いろいろなぼーころがし】

- あしのまわり、あしをひろげてはちのじでボールをころがす
- おなかとせなかのまわりをまわす

【ふたりでボールまわし】

- せなかあわせでぼーまわし(よこ・うえとした)

【ふたりでボールこうかん】

- ふたりでどうじにボールをなげておとさないようにこうかんする



タイミングよく



この動画はこちらからご覧になれます
<https://youtu.be/fVYQFDboEGI>

むずかしいときはボールを
タオルなどにかえてみよう

いろタッチゲーム

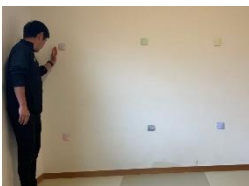
いわれたいろをすばやくタッチします。こんかいはタッチするものをいろにしました。すうじなど、いろいろやってみてください。

【やりかた】

- かべにいろいろないろのおりがみをはる
- もうひとりがいったいろをすばやくタッチ

【さらにやってみよう】

- ※ いろのかいてあるさいころをふって、でたいろをタッチ
- ※ 30びょうでなんかいタッチできるかチャレンジ



この動画はこちらからご覧になれます
<https://youtu.be/zLprPaLMEK8>
すばやくタッチ



まねっこミラーゲーム

あいてのまねをして、すばやくものをうごかします。

さきにごくひとは、とまらずにがんばろう。

【やりかた】

- 4つにしろのところに、それぞれおなじものをおく
- さきにごくひとは、ものをいどうする
- もうひとりのひとは、すばやくまねしてものをいどうしよう

【さらにやってみよう】

- ※ しるしのかずや、しるしのはばをかえてみてもいいよ



さいしよのセット



すばやくまねしよう



この動画はこちらからご覧になれます
https://youtu.be/zBqv_AnafZg