



NO.2

令和2年5月7日



あ

つ

ま

れ

み

ろ

<

の

丘

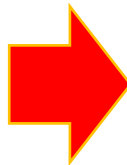
戸畑中央小学校からのお知らせ

LET'S 体育 チャレンジ！！

注意！

① かえるの足打ち

- ひじを曲げない
- 頭の上にお尻をもっていくイメージ



周りに机やイスなどの物がないかを確認してからやりましょう！
ケガには十分に気を付けてね★
準備運動も忘れずに！！

- お尻をできるだけ高くあげる
- 肩で体を支える
- 頭の上で足を2回たたく

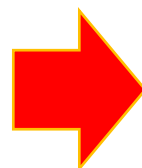
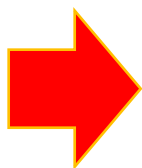
② かえるキープ



- ひじをできるだけ曲げない
- 肩で体を支える感覚
- 足を床からはなす

何秒足をうかせられるかな～??
まずは、5秒を目標にがんばってみよう！
それができたら10秒、20秒と小さい目標をたくさんつくろう！！

③ コンパス



- つま先を支点にして腕の力で1周します
- できるだけ大きな円を描きましょう。

この3つの運動は跳び箱やマット運動につながります！
学校が始まってから体育で活躍できるようにこっそり練習しておこう★