



たいりよくこうじょう 体力向上だより



No7 R6.2.16 体力向上担当

「第9・10回とんでんタイム」の様子です。「寒い冬でも体を動かそう」が冬のテーマとなっています。最近の取り組みをご紹介します。

第9回 「ヨガ」(柔軟性)

冬は気温が下がるため、筋肉が硬くなりけがが増える季節です。「安全に運動できる体づくり」も

同時に行える運動として「ヨガ」に取り組みました。「猫のポーズ」や「ワシのポーズ」などに、

楽しそうに取り組んでいました。



第10回 「しゃがみ鬼」(持久力、柔軟性、敏捷性)

「走る」に「しゃがむ」を加えた鬼ごっこです。①捕まったら「しゃがむ」→タッチで助けてもらえる、

②捕まりそうになったら「しゃがむ(5秒間無敵)」という2つのルールで行いました。いつもと少し違うルールを

楽しんでいるようでした。



寒い冬でも大丈夫！家の中でも全身を動かすことができる、素晴らしい運動はこれ！！

オススメ！

たいそう ラジオ体操

つづけることが
たいせつ！！

◎ラジオやテレビ、Youtubeでも音楽を流したり、

動画を見たりすることができます。

