

にんじゃアスリートへの道



※たいそうをするときは、まわりに人、物がないか かくにんします。

あたらないように 気を付けてできるようにしましょう。

※お子様の実態に合わせて、できるものに 取り組んでください。

<p>パワー じゅうでん ポーズ</p>	<p>① 前ならえを します。 ② そのあと、ゆっくり手を てんじょうに あげます。</p>
<p>しゅりけん じゅんぴ</p>	<p>① 前ならえを します。 ② うでをゆっくりひらきます。</p>
<p>しゅりけん はっしゃ</p>	<p>① 前ならえを します。 ② 上、下、左、右に うごかします。 ※まわりに ぶつからないように 気を付けてね！</p>
<p>かた足 バランス</p>	<p>① りょうてを ひろげます。 ② かたほうのひざを まげて、たかくあげます。 ③ そのポーズで 5びょう まちます。 ④ はんたいの 足も やりましょう。</p>
<p>かくれみの じゅつ</p>	<p>① おしりを あげて、できるだけ 小さくすわります。 ② そのまま、しずかに 5びょう まちます。</p>

じゃんけん ポーズ	① グー 	② チョキ 	③ パー 
--------------	---	---	---

☆じゃんけんポーズを おぼえたら、おうちの人と じゃんけんを してみよう！

うでふり	☆その場でやるよ！ ① ひじを まげます。 ② 前とうしろに 交互 <small>こうご</small> にふります。 ※できるだけ大きく、速くふってみよう。 <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> ①  </div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 20px;">➔</div> <div> ②  </div> </div>
------	--

ももあげ	☆その場でやるよ！ ① ひざを 高く上げます。 ② 右と左を 交互 <small>こうご</small> に上げます。 ※せなかが まがらないように、 できるだけ高く、はやく上げよう。 <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> ①  </div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 20px;">➔</div> <div> ②  </div> </div>
------	--

忍者 アスリート 	☆その場でやるよ！ ① かかとを あげて、つまさきで たちます。 ② その場から うごかないように、ゆっくりうでをふって、ももをあげます。 ③ 少しずつ はやく うごかしてみよう！ ※ドタバタ音がなつては、ならぬ！ <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> ①  </div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 20px;">➔</div> <div style="margin-right: 20px;"> ②  </div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 20px;">➔</div> <div> ③  </div> </div>
--	--

まねかがみ のじゅつ	☆2人でやります。 ① おたがいに前ならえをします。 ② 1人がうごきます。 ③ もう1人が、まねをします。 ④ じょうずにまねができたなら、こうたい！ ※あいてが できるうごきを かんがえて やってみよう！ <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> ①  </div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 20px;">➔</div> <div> ②  </div> </div>
---------------	---

いろいろな にんぼうを おぼえて、
いざ、にんじゃアスリートを めざそう！！

