

# からだ うんどう 体つくり運動・ダンスにチャレンジ!



- 学年がくねんに関係かんけいなく、できそうな動きうごきに挑戦ちょうせんしよう!
- なわとびカードは色いろをぬって担任たんにんの先生せんせいに提出ていしゅつしてもいいよ!

## 1. なわとびに挑戦 (全学年)

- ・「チャンピオン」・「名人」・「達人」カードの中から一つ選えらんで、なわとびに挑戦ちょうせんしよう!

URL:<http://www.np.aichi-edu.ac.jp/wp-content/uploads/2020/04/93bdabf41566227afd298b35cf8dbd44.pdf>

### 附属小学校には、かくされたカードがあった・・・

- ・「スーパー神様」カードに挑戦ちょうせんしよう!



URL: <http://www.np.aichi-edu.ac.jp/wp-content/uploads/2020/04/a992cdb74cf934b1bb5cdee05c2dcf46.pdf>

○なわとびカードを提出ていしゅつしたらご褒美シールほうびがもらえるよ



## 2. なげるに挑戦 (低・中学年向け)

- ・紙鉄砲かみてっぽうを作つくって大きな音おとを鳴ならそう! 紙かみの大きさが小さいほど、難むずかしいぞ!

- ① 新聞紙 ○片手しんぶんしや両手りょうて、苦手にがてな方かたの手でも挑むか戦せんしてみよう!
- ② コピー用紙 ○紙かみびながらなどの筋すぢきも組くみみ合あわせてみよう!
- ③ 折り紙

つくり方→

URL:<http://www.np.aichi-edu.ac.jp/wp-content/uploads/2020/04/dacffb75988f67b653fcb47816cc5a7.pdf>

- ・めんこを作つくって思いおもっきり下したに投なげつけよう!

つくり方→

URL: <https://kotonoha01.com/803.html>

## 3. 表現運動に挑戦

- ・EX ダンス体操たいそうを踊おどろう!! (全学年)



URL: [https://www.youtube.com/watch?v=ENuB3qHCp0s&feature=emb\\_err\\_watch\\_on\\_yt](https://www.youtube.com/watch?v=ENuB3qHCp0s&feature=emb_err_watch_on_yt)

- ・どうぶつ歩きあるを試こしてみよう。(低学年向け)

URL: <https://45mix.net/doubutu-gokko/>

- ・ボディパーカッションができるかな。(中・高学年向け)

URL:[https://www.youtube.com/watch?v=oAumDlqlm78&list=PLOT1dLQymBhl6o47D\\_EPRTB-5Kv7QbHlp&index=15&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=oAumDlqlm78&list=PLOT1dLQymBhl6o47D_EPRTB-5Kv7QbHlp&index=15&t=0s)



# おやこ からだ うご 親子で体を動かそう！

○<sup>いえ</sup>家の中<sup>なか</sup>でも<sup>と</sup>取り組める<sup>うんどう</sup>運動です。お家<sup>うち</sup>の人<sup>ひと</sup>と<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>たの</sup>楽しみながら<sup>からだ</sup>体を動か<sup>うご</sup>そう。

- ・ペア・親子相撲

<https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachment/5161993.pdf>



- ・新聞紙じゃんけん

[https://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play\\_detail.php?p\\_id=00000003](https://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play_detail.php?p_id=00000003)



- ・片足しゃがみ立ち

[https://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play\\_detail.php?p\\_id=00000101](https://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play_detail.php?p_id=00000101)



- ・ひざタッチ

[https://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play\\_detail.php?p\\_id=00000071](https://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play_detail.php?p_id=00000071)



- ・力の入れ方

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cmsdata/8/2/0/820ee95d6d474cf7f7a5c3286c4eadd4.pdf>



※ お家<sup>うち</sup>の人<sup>ひと</sup>に<sup>ほじょ</sup>補助<sup>と</sup>をしてもらいながら<sup>と</sup>取り組もう

- ・ボールフィーリング

<https://www.higo.ed.jp/colas/healthup-gymnastics/ball-personal-base>



- ・ボールフィーリング②

<https://www.higo.ed.jp/colas/healthup-gymnastics/ball-pair-base>



- ・ボールフィーリング③

<https://www.higo.ed.jp/colas/healthup-gymnastics/ball-pair-application>

