

# 心と体をイキイキと！

なが やす げんき  
長いお休みも元気でいよう！  
しつない かんたんけんこうかつどう せん  
室内でできる簡単健康活動3選！

令和2年3月  
東明小学校  
特活・保体部

## ①大好きな曲をかけてその場でジャンプ！

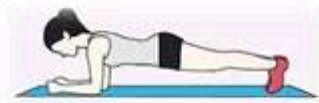
きよく のリズムに合わせて、ただその場でとぶだけです☆

- ☆ポイント1 大好きな曲であること！
- ☆ポイント2 アップテンポなリズムの曲であること！
- ☆ポイント3 1曲が終わるまでジャンプし続けられるかチャレンジ！



## ②体幹トレーニング！

たんじゅん じかん からだ ほ て うんどう  
単純ですが、時間をかけると体が火照るくらいのいい運動です☆  
バランス感覚も良くなるよ！



からだ ま  
体を真っすぐ！  
この姿勢のまま20秒  
たえるだけ！

- ☆ポイント1 体は真っすぐ
- ☆ポイント2 「キツイ！」が来たら勝負！そこから何秒たえられるかチャレンジ！
- ☆ポイント3 何度かのセットに分けて！ （例）1回20秒×3セット

## ③パプリカをおどれ！

パプリカじゃなくてもいいですよ（笑）

でもダンスはとても良い運動です。うまくおどれなくていい！なんなら全くちがっていい！

きよく あ からだ うご こころ からだ さいこう  
曲に合わせて体を動かすことが心と体に最高☆

- ☆ポイント1 とにかくリズムに合わせる！
- ☆ポイント2 真似をしながらやる！日ごろ使わない筋肉が動く！
- ☆ポイント3 歌いながらやる！



ダンス動画はたくさん出てるよ♪ぜひやってみてね！