

# うち お家でかんたん！体力アップ！！

お家で過ごすことが多くなるこれからの時間。知らず知らずの間に運動不足になってしまいます。運動をしないことは、体力が落ちるだけではなく、気持ちがスッキリしなかったり、めんえき力が弱まって病気にかかりやすくなったりしてしまいます。朝0分、昼0分、夜0分、というように、自分で目標を決めて、毎日運動をして心と体のけんこうをたもちましょう！

## 1. 力強さを高める運動

- グーパー運動 30回（なれてきたら、お風呂の中でも挑戦してみよう）
- 新聞はやにぎり 片手1枚ずつ（時間を計って、すばやく丸めるようにがんばろう）
- カエルの足うち
- ブリッジ
- 紙鉄砲
- タオル投げ

## 2. すばやさをもつ運動

- サイドステップ
- 前後ステップ
- 変形ダッシュ
- もも上げ



## 3. 動きを持続する力を高める運動

- 空気イス
- なわとび



## 4. 体のやわらかさを高める運動

- 道小セット運動（長座ストレッチ→開きやくストレッチ→かたつむり→くの字→数字の1）
- 全身じゃんけん
- かたのストレッチ
- ラジオ体操

## 5. バランスを高める運動

- 水平バランス（片足ずつ上げる）
- 新聞チャレンジ（新聞の上に乗って、じゃんけんをして負けたら新聞を半分にたたむ）

その他にも、調べられる人はお家でできる運動をインターネットでも探して取り組んでみるのもおすすめです。

けいぞく  
継続は力なり！！