

上三川町元気アップ双六(目指せ！パーフェクトボディ！)

○明南体力アップ双六の仕方

- ① 双六のマスに運動する種目を書く。
(オリジナル作ってもよいが、双六をする人ができる運動を書く。ハンデをつけてもよい。)
- ② 準備運動をする。(けがをしないようにきちんと行う。)
- ③ 「よろしくお願いします。」とあいさつをして始める。
- ④ 止まったマスの運動を行う。
(順番を待っている人は、回数を数えたり、補助をしたりする。)
- ⑤ ズルをしたり、決められた回数や時間以内に終わらなかったりしたときは、次のサイコロは振らずに1回休む。
- ⑥ ゴールをしたら、「ありがとうございました。」とあいさつをする。
(うらみっこなし！悔しかったら、「もう一度お願いします」と言おう！)



○約束・注意

- ① 家族の人と行う。
- ② 自分の家の敷地内(しきちない)で行う。
- ③ 運動する前や運動した後は、必ず手洗いやうがいなどをする。
- ④ 休憩や水分補給の時間を入れる。
- ⑤ 無理はしない。



○双六に記入する種目(★が付いているものは、明南小 HP に動画がある。)

① 腹筋 ★ひざを曲げて ★足の上げ下げ ★V字腹筋	② ランニング ・○秒以内に○○まで走る ・○をタッチしてもどってくる ・○周走る ・もも上げ○回
③ 握力 ・ゴムボールを○回握る ・グーパーグーパー ★まきまきマシーン	④ うで立て伏せ ・うで立て ・うで立ての姿勢で○秒キープ ★うで立て手たたき ★ひざをついてうで立て

⑤ ジャンプ、ステップ ・なわとび(時間、回数) ・ジャンプ足打ち ・スクワット ・バーピー ・サイドステップ	⑥ 柔軟 ・足を伸ばして○秒、足を開いて○秒 ・足をクロスして○秒 ・股関節(こかんせつ)のストレッチ○秒 ・足裏ももし
⑥ バランス ・目をつぶって片足で○秒 ・片手で棒を持って○秒 ・頭の上に物を乗せて○秒	⑧ 投げる運動 ・的当て(ボール、新聞紙を丸めたもの) ・かべ当て(○秒間に○回) ・ゴミ箱シュート ★手ばたきキャッチ ★紙鉄砲 ★タオル振り
⑨ 器械運動、マット運動(布団の上で) ・馬跳び ★回転技(前転、後転) ★倒立系(かえる倒立、かえるの足打ち、補助倒立、ブリッジ)	⑩ 遊具や道具を使った遊び ・鉄棒、フラフープ、ボール、風船、新聞紙、けん玉、お手玉など
⑪対戦型(負けたら○回休み) ・押し相撲 ・うで相撲 ★引っ張り相撲 ・しり相撲 ・ぐるぐるバット ★ひざタッチ(片手をつないで) ★まねっこダンス(1人8拍) ・しゃがんで押し相撲 ・ゆび相撲 ・けんけん相撲 ・足じゃんけん ★カバディ	⑫オリジナル (短時間で行える安全な運動を考える。) ・ボウリング、風船ディフティング、ろう下のぞうきんがけ・・・ ※オリジナル種目を期待しています。

○その他に入れるとよいもの

- ・○回休み(水分補給)
- ・パス○回
- ・○マス進む、もどる
- ・次の人が止まったマスの運動を代わりにする。
- ・止まったマスの運動を参加者全員で行う。



体調や安全に気を付けて、楽しく運動しましょう！！！！