

★★★まいにち ぶん めやす うんどう く あ と く
毎日、30分くらいを目安に、いろいろな運動を組み合わせて取り組みましょう。★★★

もく ひょう 目 標	こんしゅう 今週は、 () にち 日、 30分 うんどう 運動できるようにする！							もくひょう たっせい ※目標を達成するためにがんばりたいことなどを書きましょう。	
ひ 日にち	とく 組んだ うんどう 運動 (とく 組んだ うんどう 運動を○でかこみましょう。)							うんどう じかん 運動した時間	
れい 例	からだの うんどう 体を伸ばす・ ほぐす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけっこ	たけのこ や いんしや 竹馬や一輪車 などに のり 乗る運動	ボールを つかう 使った運動	ぎふスポ を見て みよう やってみよう	35 分 30分取り組めた日は ○を書きましょう。
	ほか とく 組んだ うんどう 他にも取り組んだ運動がありましたら、 () の中に か 書きましょう。 (鉄棒運動・ダンス・フープなど)							()	
／ (月)	からだの うんどう 体を伸ばす・ ほぐす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけっこ	たけのこ や いんしや 竹馬や一輪車 などに のり 乗る運動	ボールを つかう 使った運動	ぎふスポ	分 ()
／ (火)	からだの うんどう 体を伸ばす・ ほぐす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけっこ	たけのこ や いんしや 竹馬や一輪車 などに のり 乗る運動	ボールを つかう 使った運動	ぎふスポ	分 ()
／ (水)	からだの うんどう 体を伸ばす・ ほぐす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけっこ	たけのこ や いんしや 竹馬や一輪車 などに のり 乗る運動	ボールを つかう 使った運動	ぎふスポ	分 ()
／ (木)	からだの うんどう 体を伸ばす・ ほぐす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけっこ	たけのこ や いんしや 竹馬や一輪車 などに のり 乗る運動	ボールを つかう 使った運動	ぎふスポ	分 ()
／ (金)	からだの うんどう 体を伸ばす・ ほぐす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけっこ	たけのこ や いんしや 竹馬や一輪車 などに のり 乗る運動	ボールを つかう 使った運動	ぎふスポ	分 ()
／ (土)	からだの うんどう 体を伸ばす・ ほぐす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけっこ	たけのこ や いんしや 竹馬や一輪車 などに のり 乗る運動	ボールを つかう 使った運動	ぎふスポ	分 ()
／ (日)	からだの うんどう 体を伸ばす・ ほぐす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけっこ	たけのこ や いんしや 竹馬や一輪車 などに のり 乗る運動	ボールを つかう 使った運動	ぎふスポ	分 ()
振り かえり 返り	こんしゅう 今週は、 () にち 日、 30分 うんどう 運動することが できた！							うんどう とく 組んだ かんそう ※運動に取り組んだ感想などを書きましょう。	

ぎふスポにチャレンジしてみよう！

(URL) <https://www.youtube.com/channel/UC-E-BVph8fBdxxzPruJIifg> (公式YouTubeから「ぎふスポ」)

5月12日(火)までにアップされている動画を紹介しようかいします。
こまめに更新されているので、チェックしてみよう！

その1 お家の方といっしょに運動してみよう



「岐阜大学春日教授のお家でレクリエーション」

お家の方といっしょに行う2つのコーストレーニングが紹介されています。



「岐阜大学春日教授のお家でレクリエーション①」

グルグルキャッチ

すばやく動く力や、筋力アップに役立ちます。



「岐阜大学春日教授のお家でレクリエーション②」

人間お好み焼き

全身の筋力アップに役立ちます。



「岐阜大学春日教授のお家でレクリエーション③」

あっちとんでびょん

跳躍力、下半身の筋力アップ、敏捷性(速く、正しく動く力)の向上に役立ちます。



「岐阜大学春日教授のお家でレクリエーション④」

しっぽとり

全身の俊敏性(すばやく動く力)の向上に役立ちます。



「^{ぎ ふ だいがく かすが きょうじゅ}岐阜大学春日教授^{うち}のお家でレクリエーション⑤」

コップミントン

^{きゅうぎ ひつよう くうかん にんしきりよく}球技に必要な空間認識力（ボールが^お落ちてくる^{ばしょ}場所に^{うごく}移動するなど）の^{こうじょう}向上に役立ちます。



「^{ぎ ふ だいがく かすが きょうじゅ}岐阜大学春日教授^{うち}のお家でレクリエーション⑥」

リフティングしりとり

ボールを^{そうさ}操作する^{のうりよく}能力と、^{のうりよく}バランス能力の^{こうじょう}向上に役立ちます。



「^{ぎ ふ だいがく かすが きょうじゅ}岐阜大学春日教授^{うち}のお家でレクリエーション⑦」

^て手のひらパッチン

^{しゅんぴんせい}俊敏性（^{うご}すばやく^{ちから}動く力）の^{こうじょう}向上に役立ちます。

その2 ^{せんしゅ}選手が^{しょうかい}紹介しているトレーニングをやってみよう！



^{ひろ たさや か せんしゅ}廣田彩花選手（アメリカンベイプ岐阜／バドミントン）

^{じたく}自宅トレーニング



^{ふくしま ゆ き せんしゅ}福島由紀選手（アメリカンベイプ岐阜／バドミントン）

^{じたく}自宅トレーニング



^{おかもと みちや せんしゅ}岡本亨也選手（FC岐阜／サッカー）

^{じたく}自宅トレーニング

その3 岐阜県にゆかりのある選手、聖火リレーランナーのエール
を聞いて、スポーツや健康、オリンピックについて知ろう！



福島由紀（ふくしまゆき）・廣田彩花（ひろたさやか）選手（アメリカンベイプ岐阜／バドミントン）からのエール



ソニーHC BRAVIA Ladies
（ホッケー女子）からのエール



竹田忠嗣（たけただだし）選手
（FC岐阜／サッカー）からのエール



松原梨恵（まつばらりえ）・鈴木歩佳（すずきあゆか）選手（新体操）からのエール



田中昌寛（たなかまさひろ）選手（岐阜スー
プス／バスケットボール）からのエール



久保田愛夏（くぼたまなか）選手（（公社）ぎふ
瑞穂スポーツガーデン／カヌー）からのエール



【オリンピック聖火リレーランナー】
中嶋茜（なかしまあかね）さんからのエール



【オリンピック聖火リレーランナー】
塚本明里（つかもとあかり）さんからのエール



【オリンピック聖火リレーランナー】
恩田聖敬（おんださとし）さんからのエール

こころに残ったエールとその理由を書きましょう。

おくがい おこな うんどう れい しょうがくせい 屋外で行える運動の例（小学生）

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30分くらいを目安に運動しましょう。
- ・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせて行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。けっして無理をせず、楽しいと思えるくらいの運動をしましょう。

からだの体を伸ばす・ほぐす運動

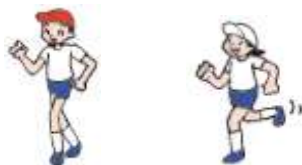
5分くらい



準備運動をしっかり行いましょう

ウォーキング、ジョギング

10～15分 5～10分



無理のないペースで、続けて行いましょう

なわとび

5～10分



いろいろななわとび方をしましょう

かけっこ

5分くらい



短いきを全力で走りましょう

うでたふ じょうたいお 腕立て伏せ、上体起こしなど

10～20分



自分の体重等を利用して、腕や脚の屈伸をしたり、上げ下ろしをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう

たけうま いちりんしゃ の うんどう 竹馬や一輪車などに乗る運動

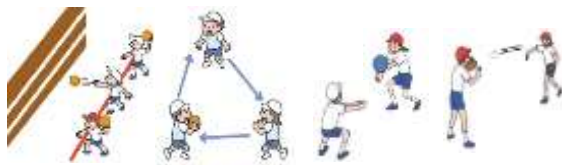
10～15分



長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう

つか うんどう ボールを使った運動

10～15分



的当てやボールパス、キャッチボールなどをしましょう

- ※ 赤いわくの中の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

ちゅうい 注意！

- 気温が高くなってきています。無理せず運動し、こまめに休めい、水分補給をしたり、外では帽子をかぶったりして、熱中症にならないように運動しましょう。
- 多くの人が集まるような運動をしないで、なるべく一人で運動しましょう。
- 少ない人数で運動するときは、ほかの人と長いきよをとって行うようにしましょう。
- 運動するときも、いきが苦しくなければ、できるだけマスクをしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、さけるようにしましょう。
- 運動する前や運動した後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- ウォーキングやランニングを道路で行うときは、交通安全に気をつけて行いましょう。