

	18 月	19 火	29 水	21 木	22 金	23 土	24 日
時 分 ○ 30分おそい ▲ 30分以上おそくなった							
時 分 ○ 30分おそい ▲ 30分以上おそくなった							
分勉強する ○ 30分少ない ▲ 30分以上少ない							
テレビ・ゲームは 分まで ○ 30分長い ▲ 30分以上長くなった							
お手伝い をする ○ 他のお手伝いもできた ○ 目標のお手伝いができた ▲ できなかった							
「家庭でできる！体力アップ運動」をした ○ 4つ以上やった ○ 2〜3つやった ▲ あまりできなかった							
家庭健康観察記録表に体調を記入した							

家庭でできる！体力アップ運動

☆4つのゾーンから1つずつえらんで、毎日7つかけましょう。

運動したい！遊びたい！でも、外に行けない…そんなときでも大丈夫。
家の中にいながらできるエクササイズを紹介します！
しっかり体を動かして、少しでも体力アップができるようにがんばりま
しょう！お家の人も一緒にやってみましょう！

ヨガゾーン 150秒×2セット



せんくつ

立ったしせいから
しずかに体を前にた
おす。ゆかをさわつ
てキープ。
ハア〜といきをはい
たときにふかくまが
るよ。



かいきゃく

ゆかにすわり、
大きく足をひらい
て体を前にたお
す。こしからまげ
るきもちでやっ
てみよう。
ぜんくつと隣じ
くこきゅうをし
せて。



けんこうこつ



せなかのうしろでさ
わる、つかひ、手を
含む。家の人にひ
つばつてもら
うのもいいかも！

バランスゾーン 100秒×2セット



フランク



体をまっすぐにし
たいでキープ。
できる人は、写真の
ようにかた手とか
足で10
びょうキープして
みよう！



フランク

あおむけのしせい
から こしを高くあ
げ、ブリッジをす
る。うでをの
びして、手を足に
おかけ、できる人
は立
ったしせいから
はじ
めて
みよう！



かえるとうりつ

バランスをとり
ながら、なるべく
長くかえるとうり
つをしよう。目
せんがだ
いじ。いちばん
バ
ランスのとれる
目のいちを見
つけ、し
ゅう中しよう！

マッスルゾーン 10かい×2セット



ふっしん



うてたて



タオルふり

あおむけから、こしを
しそくにして上半
身と下半身をど
うじにおこす。家
のひとに足を
おさえてもら
ってやるのもい
いです。

はじめはちよつ
とだけうでを
まげてみます。
できるひとは、
あごをゆかに
つけて、もど
ししょう。

タオルを ビュン
といきおいよく
ふる。なげる手
とはんたいの
足は、はじめ
横のむきにあげ
、こしをひね
って大きく前に
ふみ出すよう
にしよう。

エンジョイゾーン すきなだけ！



全力かたもみ



本気のほろほろ



ハイカー

つかれている家
の人を、悪い
やりをもってか
たもみましょう。
「いつもありが
とう」といい
ながら行うのが
ポイント。

こはんを賣る前
、手を合
せたら、そのま
まおもしろい
手と手で押し合
うように力を
入れて、15び
ょうキープ。こ
ちそうさまの
ときもできるよ。

1mはなれたば
しよから、か
た足を大きく
前に出してこ
しをおとし、こ
みをわろう。せ
すじはのばした
まま、やれば
やるほど、家
の人がよくふ
るぞ！