

宇部市スポーツコミッション

# 自宅でできる運動教室



[全6回]



スポーツを楽しむ  
元気なひとの  
元気なまち宇部市



子ども編①

# からだじゃんけん



## 遊び方

① 親子もしくは子ども同士で向かい合います。(2~3人で)

② 「最初はグー、じゃんけんぽん!」の「ぽん!」で、全身でグー・チョキ・パーのポーズをとります。

③ 5回戦で勝負してみよう。

## 応用編

グーを1、チョキを2、パーを5として、じゃんけんし、それぞれの出したものを足した数を一番先に答えた人を勝ちとしてやってみよう。

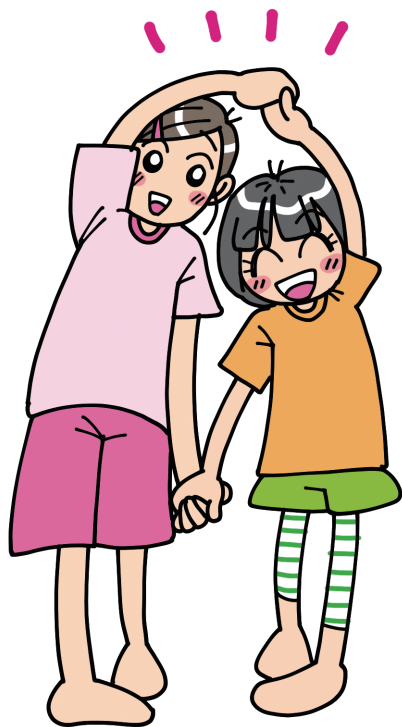
動画はこちら!





子ども編②

# なべなべそこぬけ



## 遊び方

①親子もしくは子ども同士で向かい合って手をつなぎます。

②「な～べ～な～べ～ そ～こぬけ～」で、つないだ手を左右にゆらし

③「そ～こがぬけたらかえりましょ」で、互いにタイミングよく手を返し背中合わせになります。

④もう一度同じ歌詞を歌いながら、体を動かして元に戻ります。

## 応用編

慣れたら歌の速度を少し早くしてみよう。また、3人、4人と人数を増やしてやってみよう。

## 注意!

急にひねったり、腕を強く引っ張ると肩を痛めるので、ひっくり返る時はゆっくりした動きで。

動画はこちら!





## 遊び方

①しゃがんで、両足の足首を手でつかみます。

②その状態で向かい合い「はっけよ!のこった」の合図で、肩や背中でお互いを押し合います。

③バランスを崩して、先に尻もちをついた方が負けです。

## 応用編

親子で対決してみよう。

## 注意!

頭やおでこで相手を押さないようにしましょう。  
周囲の物にぶつからないように気を付けましょう。

動画はこちら!





## 遊び方

① 2人一組になり、1人は四つんばいから膝を伸ばす高ばいの姿勢をつくり、もう1人は高ばいの下のスペースをくぐります。

② くぐり抜けたら、高ばい役は地面に伏せ、くぐり役は伏せた相手の背中をジャンプして飛び越えます。5回行ったら交代します。

## 応用編

親子でする場合は、親は腕立て伏せにチャレンジしてみよう。

## 注意!

競争ではないので、相手の動きを見ながら、安全に正確に動きましょう。

動画はこちら!







子ども編 ⑤

# クマさんのジャンケン



## 遊び方

① 2人一組になり、互いに腕立て伏せの姿勢でジャンケンします。

② 負けた人が、勝った人の周りを腕立て伏せの姿勢で歩く「クマさん歩き」で1周します。

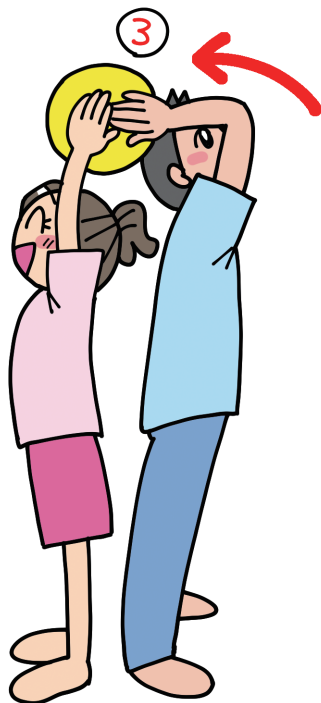
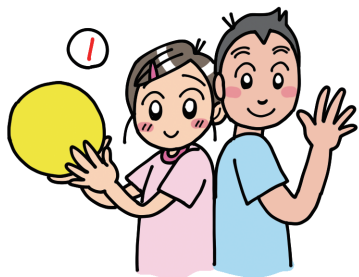
③ 戻ったら再びジャンケンし、3回勝負してみましよう。

## 応用編

- ① 反対の手でジャンケンをしてみよう。
- ② 両手で体を支えたまま両足でジャンケンしてみよう。グーは両足をそろえ、チョキは片足だけ伸ばし、パーは両足を開きます。

動画はこちら!





## 遊び方

- ① ボールを1球用意し、2人一組になり、互いに背中合わせに座ります。
- ② ボールを左から回して相手に渡し、3周させます。次に右回りで3周します。次は背中合わせで立ち、左回し3周、右回し3周を行います。
- ③ 最後は頭の上からボールを相手に渡します。

- ④ 股の下から相手にボールを渡します。上下に3周したら逆回しで行います。

## ポイント

動きに慣れるまでは、ゆっくりと大きな動きで行いましょう。慣れたら、渡す回数を5回、10回に増やし、タイムを計ってみましょう。

動画はこちら!



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため  
家で過ごすことが多くなり、体を動かす機会が  
少なくなっている子どもたちは、心身ともに  
大きなストレスを抱えています。  
子どもたちの心身の健康を保つには、運動不足と  
ストレス解消のため運動機会の確保が大切です。  
この冊子では親子や子ども同士で楽しく体を  
動かせる「自宅でできる運動遊び」を紹介します。

## 宇部市スポーツコミッション

子ども編

# 自宅でできる運動教室 [全6回]

メニュー作成 / 健康運動指導士・平本貴法

- ① からだじゃんけん
- ② なべなべそこぬけ
- ③ ひよこずもう
- ④ くぐってジャンプ
- ⑤ クマさんのジャンケン
- ⑥ ボール回し

発 行



(一社) 宇部市スポーツコミッション

〒755-0029 宇部市新天町二丁目8番6号

[TEL] 0836-39-7653 [FAX] 0836-39-6584 [MAIL] info@ube-sc.jp



ホームページ用QRコードはこちら↑

(協力) 株式会社 宇部日报社