

O-F i t

～1人でも安全にできる運動をして、健康的な生活をしよう！！～

| 0秒できるかな！？ | 体のまわりを1周できるかな！？ | ごろんと転がって、もどれるかな！？ | ピタッととまれるかな！？ |
|---|--|---|---|
|  <p>お腹に力をいれて、体をピーンと伸ばすよ。</p> <p>水平バランス</p> <p>V字バランス</p> <p>ピーン！</p> |  <p>息をとめずに、呼吸しながらするよ。</p> <p>足をのばして、ボールを体のまわりを1周する</p> |  <p>やわらかいものの上でしよう。</p> <p>ゴロンと1回転</p> |  <p>ブリッジ</p> <p>手をこしにあてて、ひじで体を支えるよ。せなかから足首までのばすよ。</p> <p>背支持倒立</p> |
| リズムよくジャンプできるかな！？ | 技にチャレンジしたり、0秒続けてとんだりできるかな！？ | 気持ちのいい音になるかな！？ | 毎日続けられるかな！？ |
|  <p>ピョンピョンととまらずにとべるとすごいよ。</p> <p>やわらかいものをジャンプしよう。</p> <p>サイドジャンプ</p> |  <p>まえとび</p> <p>交差とび</p> <p>わきをしめて、つま先でジャンプする</p> |  <p>新聞紙などで紙でっぼうを作って、思い切り投げるようにしてならしてみよう。</p> <p>紙でっぼう遊び</p> |  <p>グーパー</p> <p>ぎゅっ！</p> <p>パー！</p> <p>ぞうきんがけ</p> |