



うち たの うんどう  
お家で楽しく運動あそび

# いえスポ

かぞく きょうだい しまい からだ うご  
家族で、兄弟・姉妹で、体を動かしてみんなで笑顔になるゴン！

もやもや、いらいら吹き飛ばそう！ Let's いえスポ☆☆

ふたりでやろう！



じゃんけんおひらき



じゃんけんをして、<sup>ま</sup>負けた方はおひらきおひらきのかけ声で足を広げていくよ！<sup>て</sup>手やお尻が床についたら勝負あり！<sup>ひら</sup>開き方は<sup>すこ</sup>少しずつで大丈夫だよ！やってみよう！



ちいさくなれ



じゃんけんをして<sup>か</sup>勝った人は5つ数えながら<sup>て</sup>手をたたきよ！<sup>ま</sup>負けた人は勝った人が手をたたいている間、<sup>あ</sup>膝を曲げて10センチくらいかんだらその<sup>たいせい</sup>体勢のままストップ！これを繰り返すよ！<sup>く</sup>お尻が床についたり、<sup>た</sup>倒れたら勝負あり！

ウラもあるゴン☆☆



みんなにおすすめ!



いす すわ  
椅子に座って  
ぜんしんうんどう  
全身運動

ふん うご  
3分くらいダイナミックに動いてみよう!  
むくみかいしょう、こりかいしょうにも効果あり◎



はんぷくよこと  
反復横跳び



スクワット



1メートルの幅で引かれたラインをまたごう!  
20秒間にラインをまたいだ回数が点数だよ!  
広いお部屋でやってみよう!

4秒かけて腰を落とし、4秒かけて元に戻そう!  
※膝はつま先より先に出さないようにやってみよう!  
何回出来るかな?

親子でのふれあいは、絆ホルモン、幸せホルモンと呼ばれる「オキシトシン」が多く分泌されることが知られています。これによりストレス軽減や免疫力がアップする効果も期待出来ると言われています。是非ご家庭で取り入れて頂き一丸となってこの危機を乗り越えましょう!



企画・立案：一般財団法人柏崎市スポーツ協会  
監修：柏崎市レクリエーション協会 協力：えちゴン

市ホームページから第1号のチラシ、  
中学生号もご覧頂けます



#いえスポ柏崎 #うちで過ごそう