



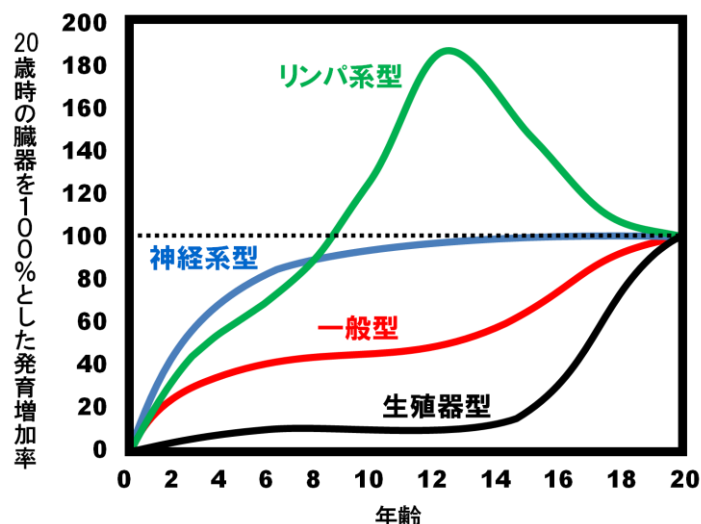
お家deエクササイズ

みなさんこんにちは。休校中が延長になって各学年の課題を頑張っていることかなと思います。学校では5・6時間授業でも頑張れるけど、お家だと集中力がなかなか続かない人もいると思います。そんな時は運動をして頭も身体もリフレッシュしてから取り組むと、集中できたり、「よし！やるぞ！」という気持ちでできるかもしれませんよ？

今回は、「**ゴールデンエイジ**」と「**遠くに投げるための遊び**」の2点について紹介していきたいと思います。

「ゴールデンエイジ」…運動神経がよくなる一生に一度の黄金期。

「スカモンの発達曲線」というものがあります。この曲線は子どもの発達の仕方をグラフにしたものです。神経系を見ると、生まれてすぐに急激に上昇し、12歳頃までには100%近くにたどり着きます。6～12歳の皆さんはこの時期のまっただ中なのです。この時期にたくさんの運動を経験することで身体の動かし方や感覚をマスターすることができます。運動ができる人ってかっこよくないですか？手指を上手に使えて字がきれいな人ってかっこよくないですか？今頑張れば頑張った分、成長できます！今がチャンス！！色々な動きや色々な体勢での動きにチャレンジしてみましょ！



「遠くに投げるための遊び」

「遠くへ投げる」と聞くと、体カテストのソフトボール投げやドッチボールを思い浮かべる人も多いかなと思います。「力が強い人が遠くへ投げられると思っているのに、自分より力がなかったり、身体が小さかったりするのに、遠くへ投げている友達がいる。」なんて経験はありませんか？なぜ遠くへ投げられるのか……。それは力ではなく、「**身体の使い方**」が上手だからです。遊びながら遠くへ投げられるようになったら楽しいし、嬉しくないですか？お家の人と一緒に遊んでみましょう！

●紙鉄砲●

紙鉄砲は手首のスナップが大切になります。作る紙が小さければ小さいほど難しさのレベルが上がります。

レベル1：新聞紙 レベル2：広告 レベル3：A4プリント レベルMAX：折り紙

レベルが上がるにつれて、右利きの方は右足に体重を乗せて左足に体重移動しながら勢いをつけるなど工夫をしないと音がならないかもしれません。自分でコツをつかめた人はチャレンジノートにまとめて担任の先生に伝えてみてください！なかなかコツがわからない人は動画を見てヒントを得て、頑張ってみましょう！

紙鉄砲の作り方

<https://www.youtube.com/watch?v=HOomfO2yp6U>

投げ方のコツ

<https://www.youtube.com/watch?v=qY93o5wf7c0>

●めんこ●

めんこを返したりはじき出すためには、強く投げる必要があります。そのためには振りかぶるので、肘が高く上がり勢いがつきます。肩や肘への負担をかけないためにも正しい投げ方を身に付けるのに便利な遊びです。

お母さんやお父さん、おじいちゃん、おばあちゃんはみなさんより強いかもしれませんよ？ぜひ挑戦してみてください！！

めんこの作り方

<https://www.youtube.com/watch?v=6UQPEIONGAg>

めんこの遊び方

<https://www.youtube.com/watch?v=-Ue1Cc2JcNU>

※紙鉄砲は大きな音になることもあります。強く正しいフォームでできるとより大きな音になります。近所の方にも迷惑をかけないように、やる時にはお家の人に確認してからやりましょう。