

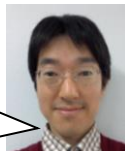
宇佐っ子体カアップ！

編集責任 吉田忠弘 2017. 6. 27



う～ん、心配だ、心配だわ……。
だいじょうぶかしら……。

おや、東先生、何をそんなに心配
しているのですか？



あ、吉田先生、きいてください。梅雨
で宇佐っ子が外で遊べなくて運動不
足にならないか心配なんです！



なるほど、では今回は家や教室で楽しくできて

運動につながる遊びを二つ教えますから！



めんこ=ボール投げ？

アディダスパフォーマンストレーニング教育
ディレクターの澤木先生によると、

「めんこ」はボールを投げるときの肩の使い
方を楽しみながら習得できるアイテムです。

とあります。さあ、梅雨の時期外で遊べないときは、
家族みんなでめんこ大会をするのもいいですね。

参考文献

『姿勢がよくなる！

小学生の体幹トレーニング』澤木一貴

<めんこ>



かたい紙に丸や
四角の形で切り
ぬく。好きな絵や
シール、色をつけ
ましょう。



思いっきり、
ふりかぶつ
て……



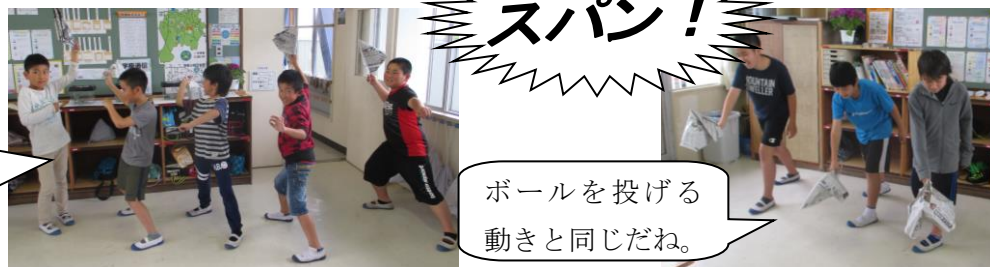
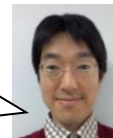
バッチン！
相手のめん
こをひっく
りかえそう。

<かみでっぼう>

作り方は、おうちの人や先
生に聞いてね。図書室の本
でさがすのもいいね。

紙を持った手を頭のてっ
ぺんにかるく「とん」と当
てて……

なかなか決着がつかないときは、机の上や段ボールの上など「ここ
から落ちてでも負け」などルールを工夫するとおもしろいよ！



スパン！

ボールを投げる
動きと同じだね。

新聞紙で作った場合、強くふりすぎるとすぐにやぶれてしまうよ。そんなときは手首を使
って素早く小さくふってみてね。よく「ひじを高く」とすると良いと言うけど、かるく頭の
てっぺんに親指を「とん」と当てると自然とひじが高くあがるよ。

