

## 5年生のみなさん（^o^）⑥

昨日は、電話で久しぶりにみなさんの声が聞けて嬉しかったです。学校も始まらず、生活習慣も乱れやすくなっています。1日の生活を振り返りながら、安全に健康に過ごしてほしいと思います。

健康といえば、この休校期間中に体を動かしていますか??宿題で「筋トレ」と出しましたが、運動がんばってくださいね。今日は、寝転んでできる筋トレをしようかします。ゴロゴロしている時間にやってみてください。

### ① つま先、さわられるかな



足を真っ直ぐあげて、つま先をさわろう。30秒間で何回さわられるかな??つま先に手がとどかなくても、いい筋トレになりますよ。

### ② 地面をさわろう



足を10cmうかせて、左右の地面を順番にさわろう。右左続けて何回できるかな?体をうまく動かせるかな??

### ③ バタ足



水泳のときのようにバタ足をしよう。足は地面につくギリギリまで下ろそう。足を真っ直ぐにのばして、何秒間続けられるかな??