

ふゆやすみ 生活・運動チャレンジシート

なお、取組が終わりましたら、1月15日（月）に学級担任まで提出してください。

内 容	
チャレンジ 1	睡眠・休養に関するめあて
チャレンジ 2	食事・栄養・おやつに関するめあて
チャレンジ 3	運動・遊び・体を使ったおてつだいに関するめあて
運動チャレンジ	チャレンジ3で運動したおおよその時間を書きます。 ※冬ならではのお手伝い（雪かき、大そうじなど）や、クラブチームやスイミング等の習い事、スキーもOKです。

ふゆのおすすめ運動

★くつ下はき	かたあし 片足で立ってくつ下をはく。 こうがくねん 高学年は、くつひもを結ぶ。 むす
★かみてっぽう	しんぶん 新聞でつく おと 作って音を鳴らす。 な
★かみひこうき	と なるべく遠くへ飛ばす。 と
★あんたがたどこさ	うた さいご 歌の最後までボールをつく。 こ



低学年は、こんな運動もおすすめ

★親子ジャンプ	親は足を開いて座ります。子供はその間を跳び越えます。両太もも→両膝→両足首など、レベルを上げてチャレンジ！
★親子てつぼう	親子で向かい合いしっかり手をつなぎます。子供は床をけて、逆上がりのように回転します。
★対面ボールトス	親子で向かい合い、互いにボールをトスしてキャッチします。
★風船バレー	親子で向かい合い、1つの風船をパスし合います。

