

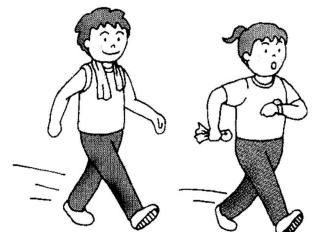
過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。健康づくりのためによくからだを動かしましょう。

## 運動を選択するための4つの条件

- ①からだの移動をともなう全身運動であること
- ②1人だけでも、いつでも、どこでもできるものであること
- ③あまり激しい運動でなく、1回に30分以上継続できるものであること
- ④1週間に2回は実行できるものであること

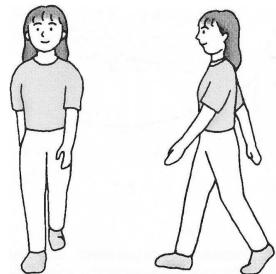
### <効果の高い歩き方>

- ①できるだけ早足で歩きましょう
- ②少なくとも20分か、それ以上は続けて歩きましょう



### <正しい姿勢で健康ウォーク>

- ①目はやや遠くを見てあごをひく
- ②胸を張り、背筋を伸ばす
- ③かかとから着地し、つま先で地面を蹴り、歩調はリズミカルに
- ④歩幅はいつもより広めがおすすめです  
(70~75cmくらい)



## 子どもといっしょに運動しましょう

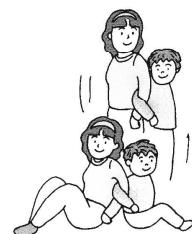
子どもは、ひと時もじっとしていません。食事の時も、乗りものに乗っている時もからだを動かしています。それだけ動くことが、からだにとって必要なのです。

### ◆シーソー遊び◆



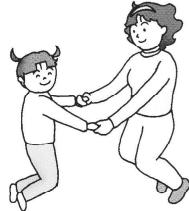
おとなと子どもが向き合って座り、手をつなぎ両足を開いて、シーソーのようにからだを前に曲げたり、後ろにそらせたりする

### ◆立ち上がり遊び◆



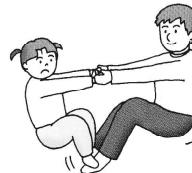
おとなと子どもが背中合わせで腕を組み合う。そして、立ったり座ったりする

### ◆ジャンプだっこ遊び◆



おとなと子どもが向き合って、手をつなぎ、同時にジャンプしたり、交互にジャンプしたりする

### ◆足ふみ遊び◆



おとなと子どもが向き合って手をつなぎ、相手の足先を軽くふみ合う。そして、自分の足はふまれないように逃げる。時間を見て相手の足をたくさんふんだほうが勝ち