

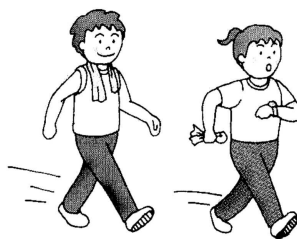
過ごしやすいくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。
健康づくりのためによくからだを動かしましょう。

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

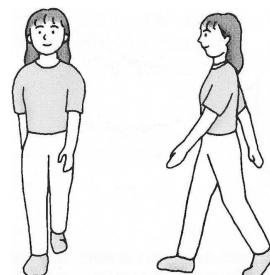
<効果の高い歩き方>

- ①できるだけ早足で歩きましょう
- ②少なくとも20分、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、歩調はリズムカルに
- 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◆



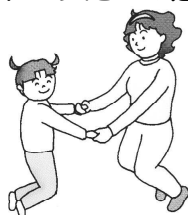
おとなと子どもが向き合って座り、手をつなぎ両足を開いて、シーソーのようにからだを前に曲げたり、後ろにそらせたりする

◆立ち上がり遊び◆



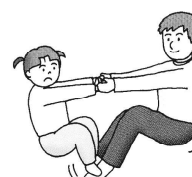
おとなと子どもが背中合わせで腕を組み合う。そして、立ったり座ったりする

◆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。時間を決めて相手の足をたくさんふんだほうが勝ち