

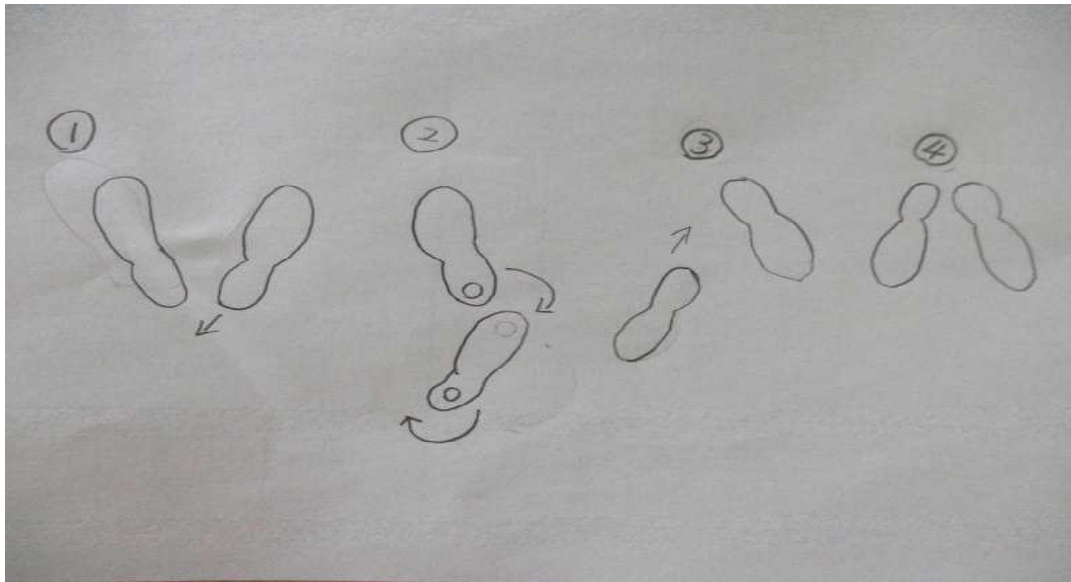
なでしこわくわくルーム

みなさん、元気にすごしていますか。休校が長くなって遊びにも行けず、たいくつだったりさみしかったりと毎日大変だと思えます。でも、今はコロナに負けないための大事な時だから、がまんしてがんばろうね。

今日は、運動に関することを紹介します。ぜひ、チャレンジしてみてください。

「回れ、右」(後ろに向きを変える)

いろいろな場面で行われる「回れ、右」の動きをできるようになってほしいと思います。ポイントを伝えますので、実際にやってみましょう！



- ① 「気をつけ」の姿勢(足のつまさきを少し広げる)から、右足を後ろに引く。
- ② 左足も右足もかかと(○のついているところ)に、に体重をかけ、右回りで後ろに向きを変える。
- ③ 前に出ている右足のかかとを、左足にかかるとよせる。
- ④ 「気をつけ」の姿勢をとる。

ここに動画を載せておくので、それも見てくださいね。上手

にできるように何度も練習しましょう！