



おうちで簡単！親子運動

ストレッチ



1 向かい合って、お互いの肩を軽く持つ



2 横に並び、手をつかんで引っ張り合う



5 うつぶせになり、足をおしりの近くへ



4 足を開いて伸ばす



3 寝転がって足を持ち上げ、ふらふら

※親子運動は体が接触(せつしよく)します。体調に不安のあるときは、やめておきましょう

★1面から続く

いつもの年なら新しい学年が始まった4月に、多くの小学校は、体育の授業で「体ほぐし運動」や「体力テスト」をしています。体育に「わしい京都府教育委員会の松村典子さんに



松村典子さん

子(こ)さん(41)に、おうちで楽しめる運動や、ゲームのように取り組める体力テストを教

えてもらいました。松村さんは、4種類のテストで体力をはかり、それを伸ばすことによって、体のよわらかさや動かすスピードが良くなり、スポーツがうまくなるものになる、と言います。家族や身近な人どうしで

きる運動遊びも、教わりました。このページで、写真とともに紹介します。型にとらわれず、「楽しんでやる」ことがポイントです。回数や高さ、時間といった目標を立て、それをめざすことで、もっとおもしろくなります。

外へでかけることが少なくなって運動するチャンスが減っていますが、松村さんは「運動などに関わる神経は10歳ごろまで、急速に発達します。この年頃は、さまざまな体の動かし方を体験してほしいですね」と話していました。

上体起こし

あごを引きながら、背中を丸くしてやってみよう

テンポよく、勢いをつけてやってみよう

おさえている人は、足が動かないようにしっかりおさえよう

長座体前屈

大きく息をすいこみ、「ニャー」や「フー」と息をはきながら指先を遠くにのばそう

記録をはかる前に、ストレッチをしよう

足を伸ばして座り、上体も前に伸ばす

反復横とび

頭はあまり動かさないようにしましょう

左右のラインを、踏めばOKです。

足だけをのばして、無駄なくステップをしよう

立ち幅とび

大きく腕をふり、腕が前に出るタイミングでとぼう

着地をするときは、軽くひざを曲げ、足を前に出そう

体力テスト



ゲーム感覚で楽しもう

手押しずもう

向かい合って



2



片足立ちで

3



タオルをもって

4



しゃがんで

風船バレー

※レジ袋でもできるよ

座って

足で



向かい合って



気分すかっつ

ふだんは水泳を習っているという松村小凛さん(12)「伏見区は初めて、親子で運動遊びに取り組みました。「今はプールが休館で使えず、友だちと遊ぶこともできないので運動不足です。この運

動は家でできるし、種類もたくさんあるので、体をたくさん動かすことができそうです。ゲームのようにレベルアップしていったので、おもしろく、盛り上がりました。終わったあとは、気分もすかっつして心地よかったです」と話していました。

一人でもできる



背中を支点で倒立(とうりつ)



倒立しながら足どうしをたたくように合わせる「カエルの足打ち」



背中をそり、おなかを持ち上げる「ブリッジ」

がんばれ! 京都の子どもたち

特別応援企画



心も体も 前向きに

学校の休みが長くなり、みなさんも生活のリズムが乱れたり、つかれがたまっている時かもしれません。小学校の保健室で長い間、健康のアドバイスをしてきた京都市教育委員会の岩本順香さん（47）に、心も体も健康で、楽しく生活を送るためのコツを聞きました。（古市大）

※太い文字は質問。「」の中は答え

■ たっぷり朝日浴びて

■ 自分だけの時間割を

生活について

「長い時間、家にいることが多くなります。規則正しい生活を送るためのヒントはありますか？」

「朝日をたっぷり浴びると脳が目覚めます。それから15時間ぐらいたつと、眠くなるといわれています。毎日、時間を決めて日光を浴びれば、生活リズムが整っていきはすです」

「自分だけの時間割をつくらせてはどうでしょうか。1コマを30〜50分にして、ドリルなどの宿題だけでなく、好きなことや運動も書きこんで、楽しく過ごせるように工夫してみよう。くじ引きで、その時にやることを決めても、ゲームのようでおもしろいかも知れません」

「一日が終わったら、よかったこと、楽しかったことを思い出して、書いてみましょう。気持ちが前向きになれるですよ」

予防や外出

「外で遊ぶのはだめですか。友だち、おじいちゃん、おばあちゃんに会いに行くのは、やめたほうがよいですか？」

「散歩やランニングのように、人と離れてできる運動や遊びは比較的安全ですが、ほかの人との距離は2メートル以上を保ちましょう。家に帰った時や食事の前、トイレの後などに、せっけんをしっかり泡立て、30秒くらいかけて手洗いうることが大切です」



時間割の見本を見せる 岩本順香さん

「家以外の人と会うのはできるだけ避け、電話やほかの方法がないか考えてください。難しい時は、おうちのの人に相談しよう。換気していい部屋を集まって遊ぶことは、ぜひたいやめましょう。鼻をかんだティッシュや使い終わったマスクは袋に入れ、袋の口をしめて捨てましょう」

「まあ、いいか」の気持ちで

おうちの人へ

「お父さんやお母さん、おうちの人が、子どもと接する時に気をつけてほしいことは何ですか？」

「いつもと違う生活がつづいて、みんなつかれていると思います。特に子どもはつかれがたまっても、大人のようにうまく伝えることができず、ごろごろしていることも多い。そのことを、ぴりぴりした気持ちで注意したり怒ったりすると、一緒につかれてしまいます。こうした期間が長くなると思われるので『まあ、いいか』『今はしょうがない』と、ゆったりとした気持ちでいてほしいですね」

休校中の学びを支える新企画

今回は、休校中の生活や健康で気をつけたことを中心に、おしらせしました。

26日号は、家でもできそうな科学実験を紹介しします。

5月3日号では、4月の授業で学ぶ予定だった勉強について、読むことができます。京都市の先生たちがつくり、KBS京都テレビで20日から30日まで放送する特別番組「がんばらね」

「まあ、いいか」の気持ちで、おうちの人と過ごす時間も、大切にしたいですね。おうちの人とホームページを見てね



おうちの人とホームページを見てね



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

(○は正しい ×はやめよう)



マスクを着用 ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする 咳やくしゃみを手でおさえる

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

「3密」を避けよう



【密閉】 風通しの悪い場所



【密集】 たくさん人が集まる場所



【密接】 近くでおしゃべり

編集部から

京都新聞ジュニアタイムズへの感想をお待ちしています。「こんな記事が読みたい」というご希望もあれば送ってください。メールアドレスはkouryu-s@mb.kyoto-np.co.jpです。

②四文字言葉クロス

前	進	一	番	自	動
世	代	方	学	部	車
未	成	通	路	勝	負
京	都	旅	行	運	転
新	聞	運	輸	手	
音	家	株	主		
楽	庭	入	学		
教	園	式	社		
師	科	会	員		
美	書	社			
容	師	神			

①トランプブロック

♥A	♦6	♣9	♠Q	♥Q	♦Q	♣Q
♠A	♦4	♣2	♥2	♠2	♣2	♥Q
♦A	♠A	♣5	♦4	♠3	♣10	
♣4	♠9	♣7	♠10	♠J	♥J	
♣7	♥7	♦7	♠J	♥J	♠6	
♠K	♠8	♥8	♦8	♠8	♥K	
♥K	♠K	♥K	♥2	♥6	♥3	
♠K	♠A	♠10	♠6	♥6	♥8	
♠A	♥A	♠5	♠6	♠2	♠8	
♠4	♥10	♠10	♠10	♠J	♠8	
♠4	♥4	♠4	♠J	♠3	♠8	
♠Q	♠7	♠7	♠3	♠3	♠J	
♦Q	♠7	♥7	♠9	♠9	♠5	
♥Q	♠Q	♠2	♠5	♥9	♥9	

京大博士 パズル 答え