

2020年が始まりました。2020年はオリンピックがある年ですね。いろいろなことにちょうせんをして、心のえいようたっぷりの1年にしましょう。

## 1月けんもくひょう

## 外で元気に遊ぼう

### 寒い日に、リズムトレーニングにちょうせんしてみませんか♪

12月10日(火)5時間目に、リズムトレーニング協会の先生が学校に来てくださり、5、6年生に「リズムトレーニング」をおしえてくださいました。

★「のう」のしげきになり、「のう」のはたらきがよくなる。

★運動が好きな人も、好きではない人も、楽しくできる。

★ジャンプをすることで走ることがはやくなる。

★じゅんびするものは1本のせんと、リズムのあるおんがくだけ。

良いことたくさん「リズムトレーニング」、ぜひおうちでも、ちょうせんしてみてください。おうちの人もしょにちょうせんしてみてください。

### レベル① おんがくに合わせて、手をたたいてみましょう

どんなリズムで手をたたけるかかんがえてみましょう→「タン・タン・タン・タン」ほかのリズムもみつからないかな? ヒント「タ・タ・タ・タ・タ・タ・タ・タ」など

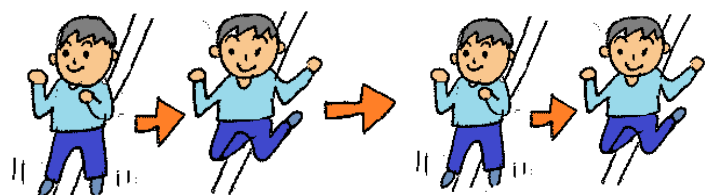
### レベル② おんがくに合わせて、手とうでをうごかしてみましょう

1あたま→ 2かた→ 3むねのまえでクロス→ 4かた



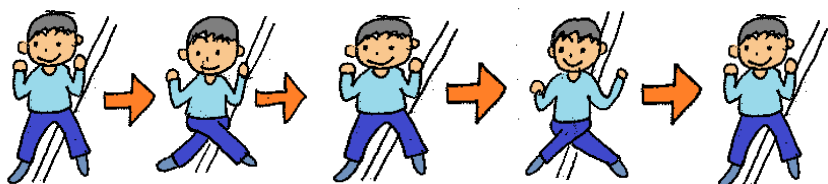
### レベル③ おんがくに合わせて、ジャンプをしてみましょう

ジャンプ1: せんの上をまたいで、パーの足でジャンプ♪ジャンプ♪



ジャンプ3: パー、クロス、パー、クロスでジャンプ♪ジャンプ♪

(クロスするときの足を、1回ずつ右、左かえるともっとむずかしくなります)



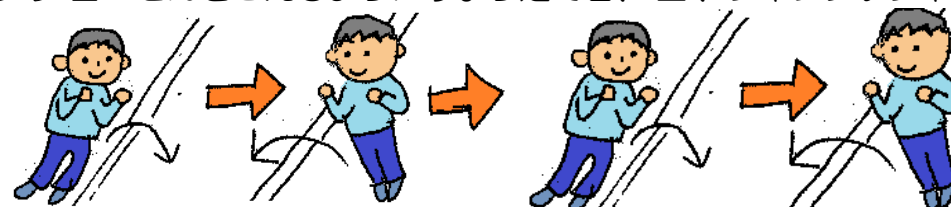
### レベル②とレベル③ができるようになったら…レベル④

レベル②の手とうでをうごかしながら、レベル③のジャンプをしてみましょう♪  
手と足をいっしょにうごかすのはとってもむずかしいけれど、たくさんあたまをつかうから、「のう」へのしげきも多くなりますよ。

そしてこのリズムトレーニングの先生はジャンプをすることで足がとても速くなり、じつはある「走るしごと」もしていっしょにやります。5、6年生だけのひみつですが…

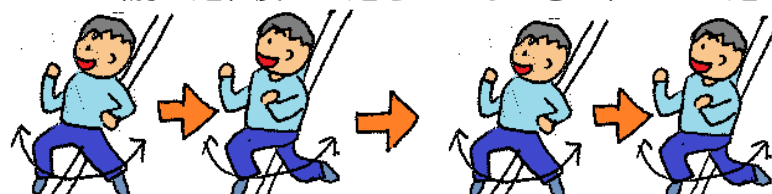


ジャンプ2: せんをこえるようにりょうで右、左、ジャンプ♪ジャンプ♪



ジャンプ4: よこをむいてせんをまたぎ、まえの足、うしろの足をかえてジャンプ♪ジャンプ♪

(前の足、後ろの足をかえるときに、パーの足もいれるととってもむずかしくなります)

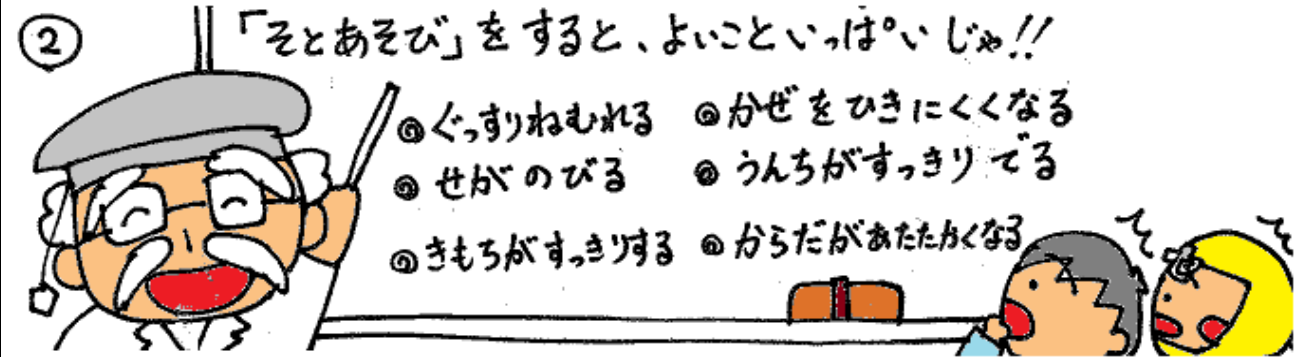


手をあらう・マスク・むりをしない

# けんこうなせいかつにするためのあいことば♪「ひかり・くらやみ・そとあそび」

ほけんだよりのうらでは、「ひかり・くらやみ・そとあそび」をたいせつにして、けんこうな生活せいかつにしたいくなるようなしょうほうをおつたえする「けんこうチャレンジ」をします。

## だい 9 話 ころとからだのえいよう「そとあそび」



### 「けんこうチャレンジ」さんかのしかた

- 1月号の「クイズ」と「チャレンジ」にちょうせんして、2月にほけんしつにいる、たかつせんせいにみせに行く。
- 1月の「チャレンジシール」を、ほけんだより1月号にはる。  
(けんこうしんだんのときや、びょうき、けがのひとがいなくてきてくださいね。)  
→「チャレンジシール」をはったほけんだよりをあつめて、さいごにならびかえると、チャレンジした人だけがわかるひみつのことばになります

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 なまえ \_\_\_\_\_

### 1月号のクイズ

- ★「そとあそび」をするとどんなよいことがあるでしょうか？  
あてはまるものの( )に○をつけましょう。
- ぐっすりねむれる ( )
  - かぜをひきにくくなる ( )
  - せがのびる ( )
  - かぜをひきにくくなる ( )
  - きもちがすっきりする ( )
  - うんちがすっきりでる ( )
  - うんちがすっきりでる ( )
  - からだがあたたかくなる ( )
  - ころのえいようになる ( )

### 1月号のチャレンジ

- ★そとに出て、おもしろいものを見つけ、おしえてください。  
かくことがむずかしい人は、おうちの人にかいてもらってください。

	どこで↓	みつけたもの↓
1つめ		
2つめ		

1月号の  
チャレンジシールをはろう

【参考・引用資料】・自分で考え自分で決めるからだ・食事・睡眠シリーズ からだの元気大作戦! 野井真吾 (2016) 株式会社芽ばえ社