



第136号

レッツスポーツ!!

Let's Sports!!

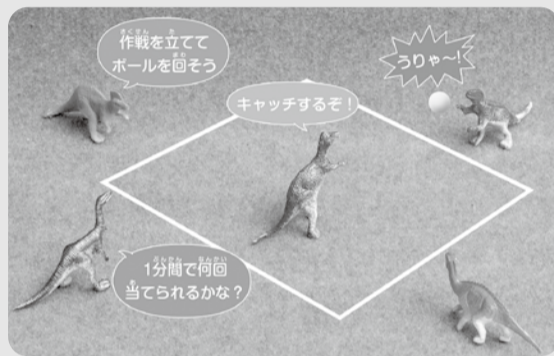
令和3年6月1日発行
一般財団法人
稚内市スポーツ協会
会長 岡谷 繁勝
〒097-0027 稚内市富士見4丁目
稚内市総合体育館内
(一財)稚内市スポーツ協会事務局
TEL28-1111/FAX28-1112
E-mail:taiky@wakkanai-sports.or.jp
URL http://www.wakkanai-sports.or.jp

ソーシャルディスタンス遊び

新型コロナウイルス感染症の影響により3つの密（密集・密接・密閉）を伴う運動やスポーツがまだまだしづらい状況です。この状況は学校の休み時間や放課後、スポーツ少年団といった地域活動の場でも変わりません。今までスポーツ協会が実践してきた運動・スポーツは3つの密が伴うものが多かったですが、ソーシャルディスタンスを確保した運動遊びもありますので、今回はいくつかご紹介します。この運動遊びを参考に子どもと一緒にアレンジを加えながら楽しんでもらえたら幸いです。

スクエア・ドッジボール

距離をあけてできるボール遊び!



- 【遊び方】**
- ①6mほどの正方形のコートをつくり、一辺に1人ずつ外野として立ちます。
 - ②制限時間（1分ほど）内に何回当てられるか、または当てられないかを競います。
 - ③制限時間が来たらローテーションをして、全員が内野になります。
- 内野がキャッチするとボーナス（当てられた回数がリセット、遠くへ投げて時間かせぎ、など）をもらえるルールにすると楽しいです。外野は作戦を立ててからボールを回すと盛り上がります。

ペットボトル・ボウリング

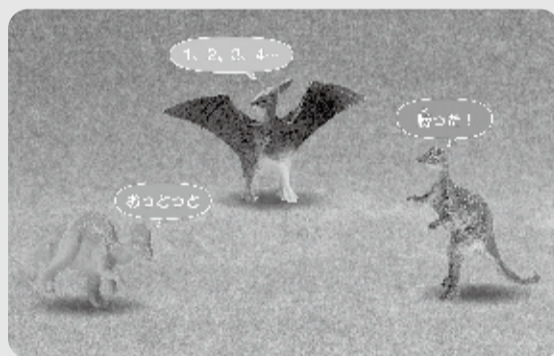
何本のペットボトルを倒せるかな?



- 【遊び方】**
- ①水を入れたペットボトルを立てておきます。
 - ②ラインを決めて、そこからボールを転がして、ペットボトルを倒します。
 - ③ペットボトルを多く倒した子の勝ちです。
- 1回勝負ではなく、5回ボールを転がして何本のペットボトルを倒せるか競い合うと盛り上がります。ペットボトルの大きさを点数を変えたり、投げるボールのサイズを変えたりすると楽しいです。

カラダじゃんけん

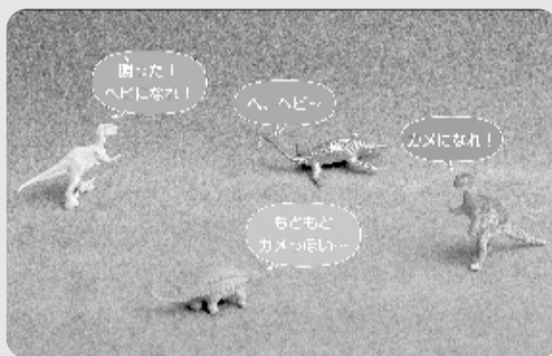
負けたら片足立ちで10秒間、バランスをとり続けよう



- 【遊び方】**
- ①体じゃんけんをします。
 - ②負けた人は10秒間、片足立ちをします。
 - ③あいこの場合は2人とも10秒間、片足立ちをします。
- 負けたら「その場でかけ足10回」や「両足ジャンプ10回」など、アレンジすると楽しいです。

どうぶつあそび

じゃんけんを負けたら、指示された動物に変身しよう



- 【遊び方】**
- ①ペアになってじゃんけんをします。
 - ②勝った子は相手に「ヘビになれ!」などと指示をします。
 - ③負けた子は5秒間、指示された動物に変身します。
- 動物ではなく、スポーツや乗り物など、変身する対象を変えても楽しいです。じゃんけんを「体じゃんけん」にすると、活動量が増えます。

カラダ改造計画

稚内市総合体育館のトレーニング室はウエイト系、有酸素系などのトレーニング器具を幅広く取り揃えています。料金も大人の場合は1回200円で利用することができます。また、10人以上の団体の場合は事前に予約が必要ですが、貸切にすることもできますので、サークル活動、運動部活動などでご活用ください。トレーニング方法について詳しく聞きたい場合はスポーツ協会までご連絡ください。スポーツ協会は市民のカラダ改造計画を全力でサポートします!



ウエイト系のトレーニングを少しだけ紹介します。〔トレーニング：スポーツ協会 丹羽 勇希(29) 趣味：筋トレ〕

チェストプレス

腕や腕回りの筋肉を鍛える



グルートハム

お尻と太もも裏を鍛える



ダンベル(キックバック)

上腕三頭筋を鍛える



レッグプレス

下半身を鍛えるのと太もも痩せにも効果あり

