

1. 運動不足。

活動1



はやし 林さん

わたし まいにち じ じ はたら いちにちじゅう すわ  
私は毎日9時から 5時まで働きます。一日中いすに座って、パソコ  
がめん み  
ンの画面を見えています。

さいきん かた め つか あたま いた  
最近、よく肩がこるようになりました。目も疲れるし、頭も痛くなります。  
つか と ほうほう おし  
どうしたらいいですか。疲れを取るいい方法を教えてください。

はやし  
・林さんにアドバイスしてあげましょう。

さいきん からだ ちょうし かた め つか  
・あなたは、最近、体の調子はどうですか。肩がこったり、目が疲れたりしますか。

せいかつ なか からだ うご うんどうぶそく おも  
・あなたは、生活の中で体を動かしていますか。運動不足だと思いますか。

2. 知っていますか、ラジオ体操

活動2



ささき 佐々木さん

なつやす あさ こ じはん こうえん い  
夏休みの朝は、子どもといっしょに6時半に公園へ行きます。

けさ しょうがくせい にん き こ  
今朝は、小学生が20人くらい来ました。子どもたちは、スタンプカード  
も たいそう さんか にち  
を持っていて、ラジオ体操に参加すると、1日にひとつずつ、スタンプを  
お まいにちやす い さいご  
押してもらえます。毎日休まないで行くと、最後にプレゼントがもらえるか  
ら、みんな、がんばります。

にほんじん し たいそう けさ きも  
日本人ならだれでも知っているラジオ体操。今朝も、とても気持ち  
よかったです。

たいそう なん み  
・ラジオ体操って何ですか。見てみましょう。

たいそう し  
・ラジオ体操を知っていましたか。

くに し たいそう  
・あなたの国にも、みんなが知っている体操がありますか。

### 活動3

◇<sup>からだ うご</sup>体を動かす<sup>とき</sup>時の<sup>ことば し</sup>言葉を<sup>からだ うご</sup>知りましょう。体を動かしてみよう。

(<sup>あし</sup>足を、<sup>からだ</sup>体を、<sup>くび</sup>首を…)のばします のばす

(<sup>ひざを、こし</sup>ひざを、腰を…) まげます まげる

(<sup>うで</sup>腕を、<sup>こし</sup>腰を、<sup>くび</sup>首を…)まわします まわす

(<sup>むね</sup>胸を…) そらせます そらせる

(<sup>からだ</sup>体を…) ねじります ねじる

とびます とぶ

<sup>しんこきゅう</sup>深呼吸<sup>します</sup>します <sup>しんこきゅう</sup>深呼吸<sup>する</sup>する

(= <sup>ふか</sup>深く<sup>いき</sup>息を<sup>す</sup>吸って、<sup>は</sup>吐きます。)

◇<sup>たいそう</sup>ラジオ体操をいっしょにやってみよう！

