



おうちで運動遊び



Sport in Life

令和2年8月8日
武蔵野市スポーツ推進委員協議会
〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28
TEL 0422-60-1903

たつきゅう テーブル卓球

テーブルのまわりは片づけてからやりましょう。卓球の球を1つ用意しましょう。

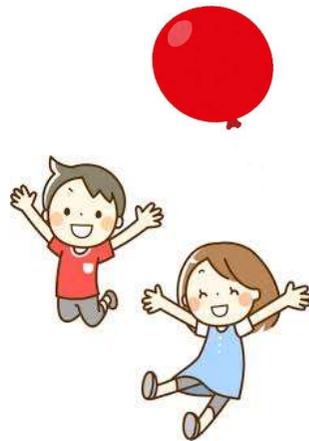
ラケットの代わりに手のひらで球をうちあいます。球がテーブルの外に出たら負けです。



ふうせん 風船シッティング バレーボール

まわりにぶつかるものがない部屋でやりましょう。もし、ぶつかったときに物が落ちてこないように片づけましょう。

すわったまま風船をうちあいます。風船が床に落ちたら負けです。



くつした 靴下ボッチャ

白い靴下1足、こい色の靴下3足、うすい色の靴下3足用意しましょう。靴下を丸めてボールを作りましょう。

😊 靴下の丸め方はウラを見てね。

じゃんけんで勝った人が、まずは白いボールをなげます。白いボールをなげた人がこい色のボールを白いボールめがけてなげます。つぎにうすい色のボールを持った人がなげます。交互に6球なげて、白いボールに近い方が勝ちです。



おりがみふうせん 折り紙風船 バドミントン

まわりにぶつかるものがない部屋でやりましょう。もし、ぶつかったときに物が落ちてこないように片づけましょう。折り紙1枚、うちわ2つ用意しましょう。

😊 風船の折り方はウラを見てね。

うちわのラケットで折り紙風船をうちあいます。床に落ちたら負けです。

