

# 特別支援教室

## だよ



みなさん元気ですか？

ゲームや動画を見過ぎたりしていませんか？

毎日、家の中にいると体を思いっきり動かさないので、体がだるくなったり、気持ちが落ち着かなくなったりしませんか。

私は毎日、日替わりで筋トレ、ラジオ体操、ヨガをしています。

くすのき教室でやっていた筋トレのポイントを思い出して音楽に合わせてたりして楽しくやってみましょう！

### ①スクワット



ひざが足のつま先より前にならないように！

### ③うでたて



少し肘を曲げるだけ。何秒できるか数えてみよう。

### ②ふみだいのぼりおり



分厚い本を重ねて台を作りましょう。壁に手をつけてもOKです。

### ④ジャンピングジャック

- ・手は頭上であわせる、足は広げる
- ・手は身体の横、足は閉じる
- ・手は胸の高さで広げる、足も広げる
- ・また手は身体の横、足は閉じる  
これをくりかえします。

## 4月13日の「くすのきクイズ」の答えです

第1問 ①のりものです。②白い色です③ぐあいが悪い人をのせます

答え「きゅうきゅうしゃ」

第2問 ①動物です。②黒色です。③冬になると、穴に入って冬眠します

答え「くま」

第3問 ①たべものです。②黒色です。③おにぎりにつけます。

答え「のり」

第4問 ①スポーツです。②冬にします。③2枚の板に乗ります

答え「スキー」

★答えの1文字目は

① き	② く	③ の	④ す
-----	-----	-----	-----

です。

★答えの一文字目を並べ替えると

く	す	の	き
---	---	---	---

になります。

みなさん、わかったかな。

今年度も、くすのき教室をよろしく申し上げます。

くすのき教室 駒澤