

おうちで運動すごろく

スタート!

ゴールまでにたくさんメッツをあつめよう! メッツマスに止まったらチェックシートにメモして、あとで取り組んでみよう!



東京都 スポーツ推進大使
ゆりーと

① **掃き掃除をゆっくり** 3.8メッツ

家の前の掃き掃除をしよう。「おうちの顔」はきれいにしておこう。



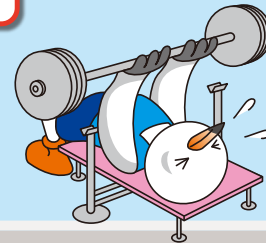
② **今すぐチャレンジ!! スクワット** 5メッツ

今すぐスクワット5回チャレンジ! 足を曲げるときに息を吸い、立ち上がる時に息を吐こう。

1回 やすみ

③ **掃除機をかける** 3.3メッツ

掃除機をかけよう。一か所だけでなく家中かければたくさん動けるね!



1マス すずむ

⑥ **洗濯物を干す** 4メッツ

洗濯物を干そう。裏返して干すことで、色あせを予防できるよ。



⑤ **調理や皿洗い** 3.3メッツ

今日の夕食を作ろう。調理だけでなく、食べ終わったらお皿洗いもしよう。

④ **窓掃除** 3.2メッツ

窓掃除をしよう。腰をしっかり使って、すみずみまでふこう。

1マス もどる

⑦ **洗濯物をたたむ** 2メッツ

洗濯物をたたもう。おうちの人の洗濯物もたたんでね。

⑧ **浴室をしっかりと掃除** 6.5メッツ

浴室や浴槽を掃除しよう。手や膝をつけてしっかり行うことで立派な運動になるよ。

1回 やすみ

⑨ **ラジオ体操** 4メッツ

ラジオ体操をしよう。QRコードを読み込んで動画を観ながらやってみてね。



1マス もどる

⑩ **今すぐチャレンジ!! 踏み台昇降** 9メッツ

次の自分の順番まで家の中の段差を使ってチャレンジ! 段差につまずかないように気を付けてね。

⑬ **ゴール!**

早くゴールした人は自分の番でサイコロをふるう! 3か5の目が出たら、ストレッチをして2.3メッツをゲット!!

1
2
3



⑫ **今すぐチャレンジ!! 腹筋** 3.8メッツ

今すぐ腹筋5回チャレンジ! 勢いや反動を利用しないことがポイントだよ。

2マス すずむ

⑪ **部屋の片づけ** 4.8メッツ

部屋の片づけをしよう。どの部屋にするかは、おうちの人と相談してね。