

秘先生たちに質問コーナーLv2

今回から質問コーナーがレベルアップ！今までの質問や要望に加え、様々な読者参加企画を行っていきたいと思っています！まずはこんな企画！

～白うめ 吹き出し大喜利～

この写真の吹き出しに入る言葉を考えて送ってね！面白かった答えは次回のやってみ通信の中で発表します！

第一回はこの写真！面白い解答待ってるよ！



Jyuku_yattemiyou@gmail.com にメールで送ろう！

採用者には白うめ塾特製クリアファイルをプレゼント！

応募方法はメール連絡網の本文、またはHPのお知らせ欄をチェック！

先生たちへの質問や塾への要望もまだまだ募集中！お待ちしております！

みんなからのメールが先生たちの力になります！

みんなの応援メール待ってるぜ！

NO.4 2020.4.16

白うめ塾緊急かわら版 おうちでも げんきに★たのしくっうしん やってみ通信♡

やってきました！やってみ通信第4号！！好評につき続刊となりました！
4月もみんなでたくさん身体を動かして、風邪なんかには負けない身体を作っちゃおう！

それでは今週も…

おうちでも！ げんきに たのしく やってみよう！！

げんきにチャレンジ



【布団ダッシュ】

布団を折りたたんで厚くします。その上に乗ってその場ダッシュ！
膝を高く上げてやってみよう！30秒全力でチャレンジ！



簡単な人は布団を厚くしたり、時間を長くしてやってみよう！

たのしくチャレンジ



【ポッチャ】

みんなはポッチャを知っていますか？パラリンピックの競技の一つで誰でも簡単にできるスポーツです。今回は先生たちが少しルールを簡単にしたものをご紹介します！

～用意するもの～

紙を丸めたもの×13個

※色違いビニールテープで巻いたりして

見分けられるようにしておくとGOOD！（同じ色を6コ×6コ×1コで準備）

※先生たちは緑6コ×黄6コ×白1コにしました。



～ルール～

- ①じゃんけんをして先攻・後攻を決めます。
- ②床に線を引いて線の後ろから先攻の人が白いボール（ジャックボール）を投げる。
- ③続けて先攻の人が手持ちの球をジャックボールに近づけられるように投げる。
- ④あとは交互に投げて最後に一番ジャックボールの近くに投げられた人が勝ち。

↓山本先生 先攻・黄色 VS 渡辺先生 後攻・緑でやってみました！



ジャックボールを投げた後、交代でジャックボールに近づけられるように投げていきます！

←ジャックボールに一番近い球は黄色なのでこの勝負は山本先生の勝ち！

簡単にできるのでお家の人と一緒に遊んでみよう！

※今回紹介したルールは先生たちが少し簡単にしたものです。実際のルールを知りたい人は渡辺先生まで！



求む！挑戦者 やってみチャレンジ

【足投げ腹筋】

仰向けに寝て、寝た人の頭をもう一人がまたぎます。寝ている人立っている人の足首を持って、自分の足は上げます。立っている人は前、左右に足を投げます！足を付かないように元の場所に戻そう！出来たら連続でやってみよう！



【腹筋タオル】

腹筋ローラーのタオル版！とてつもなくきついぞ！君はできるか！？



まずはタオルを準備！

①



①タオルに手をついて…

②



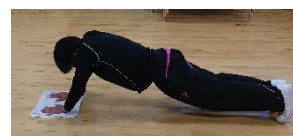
②少しずつ前へ…

③



③限界まで行ったら…

④



④・⑤ 気合で戻ってくる!!!

⑤



これで1回！最初はあまり前まで行かないようにしてやってみよう！

難しい人はまず膝をついた状態でチャレンジしよう！

※顔を床にぶつけない様に気を付けてね！



今週も LET 'S CHALLENGE !