

おうちでやってみよう！ TOKIWA室内運動2020

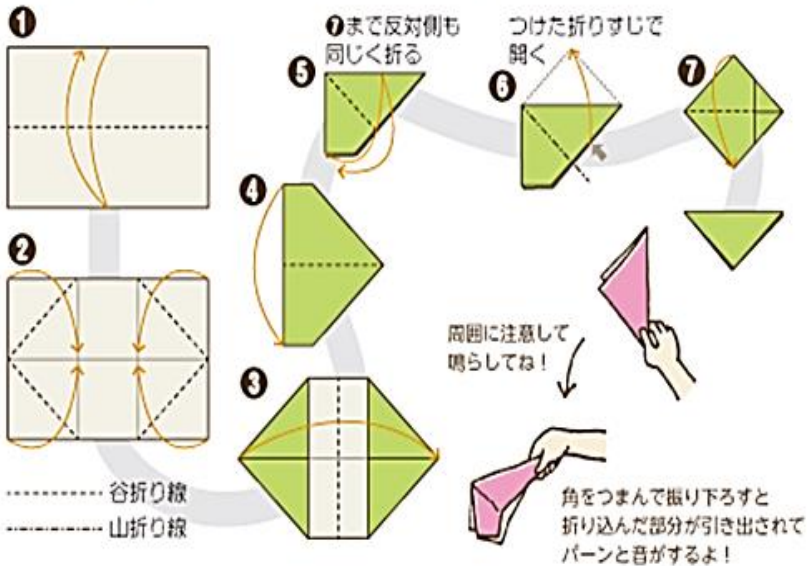
令和元年度5月

一般的に風邪などの予防には、「バランスの良い食事」、「質の良い睡眠」、「適度な運動」が欠かせません。周囲の状況を確認しながら、ご家族で取り組んでみてください。

☆あなたは上手に鳴らすことができますか？「紙鉄砲」



【作り方】



〈基礎〉

- ① 長方形の紙を使い、
図の手順で紙鉄砲を作りましょう。
- ② 角をつまんでボールを投げるよう
に腕を振りましょう。
(持つ位置を間違えないように！)
うまく腕を振ることができると音が
鳴ります。

〈発展〉

- ・新聞紙などの大きな紙を使うとより
大きな音の鳴る紙鉄砲を作ること
ができます。
難易度が上がります！

〈注意〉

- ・顔の目の前や人の耳元で鳴らすこと
は、やめましょう。怪我につながる
ことがあります。

クリックすると、HPにとびます。

参考・引用

・公益財団法人 日本スポーツ協会 [HP](https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp/shidouya_papergun.html)
https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp/shidouya_papergun.html