

やってみよう！（第4号）

チャレンジコーナー



1 枚のティッシュ

ティッシュは、私たちの生活になくてはならないものです。1枚のティッシュで何ができるのかを考えてみました。今日は、部屋の中でもできる、ティッシュを使った運動を紹介します。さあ、やってみよう！

1 準備

- ・ティッシュ 1 枚
- ・うちわ
- ・ペットボトル 2 本



2 進め方

- (1) 1枚のティッシュを手からはなして、うちわであおぎます。
ティッシュが床に落ちないように、しっかりあおぎましょう。
- (2) 次は、1枚のティッシュをあおいだ後、体の一部を使って受け止めます。
まずは、「頭」で受け止めてみましょう。5秒、受け止められたら成功です。
できたら、「お腹」→「ひざ」→「腰」で受け止めましょう。
- (3) 次は、1枚のティッシュをあおいだ後、そのまま床に落とします。
床に落ちたティッシュの状態を見て、体でティッシュの状態を表してみましょう。
ティッシュになりきってください。

3 ここからはプラスワン！

- (1) 2本のペットボトルを3m程度はなして置きます。
- (2) 一方のペットボトルに1枚のティッシュをかぶせ、うちわであおぎながら、もう一方のペットボトルにかぶせます。
- (3) ティッシュが、一方のペットボトルからもう一方のペットボトルへ何秒で移動できたかな？

時間

1 回目 秒

2 回目 秒

3 回目 秒