
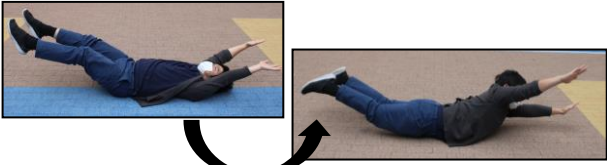
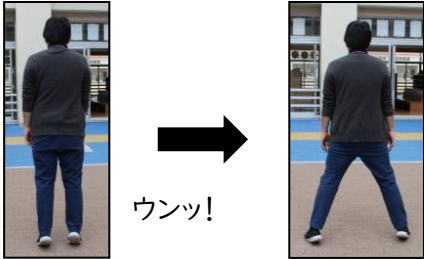


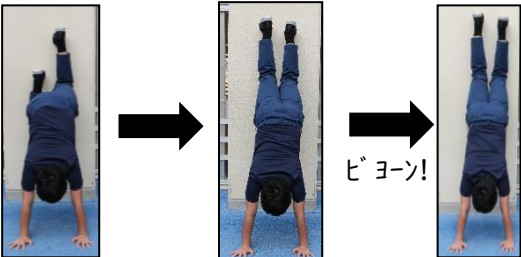


# 「体育」 ウィルスにまけるな！ 自分の体力を高めよう！

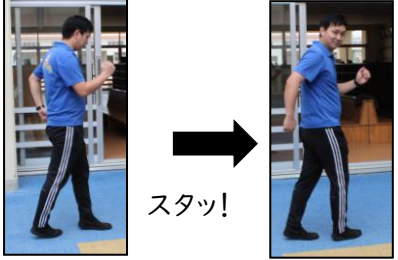
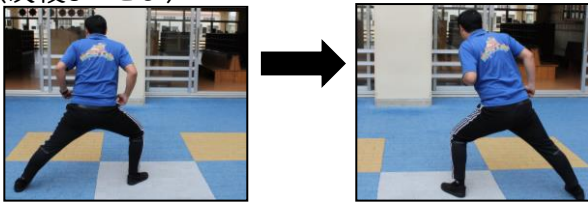
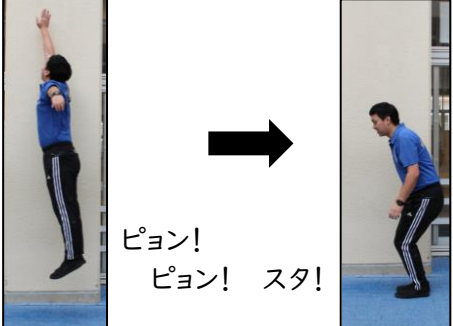


豊崎小学校 年 組 なまえ \_\_\_\_\_

お家で過ごす間も少しでも体を動かして、健康で強い体をつくりながら自分の体力を高めよう！  
また、5月におこなわれる体力テストでは、去年よりも良い記録が出せるようにがんばろう！

☆チャレンジする場所や時間は、お家の人とそうだんしてください。

チャレンジI (レベルI)		
あざらし歩き	 <p>ヒュッ!</p>	<p>◎うでの力だけで歩いてみよう！ かおは前をむいて歩けるかな？ 【うでの力がつよくなるよ】</p>
ころころコロリ	 <p>クルッ!</p>	<p>◎うでと足をゆかにつけず 体をそりながら 右にクルックルッ!とまわってみよう！ 【おなかやせなかのきんにくがつよくなるよ】</p>
グーパージャンプ	 <p>ウンッ!      パッ!</p>	<p>◎りょう足を「グー」「パー」しながら つま先でジャンプしよう! (くりかえし) 【からだのバランスや すばやい動きになるよ】</p>
ちよきちよきジャンプ	 <p>ひじを まげて! シュッ!      シュッ!</p>	<p>◎りょうつまえ うしろに こうごにひらいて ジャンプしよう! (くりかえし) 【スピードがついて すばやい動きが とくになるよ】</p>
一本橋わたり	 <p>ソロリ… ソロリ…</p>	<p>◎いっぽんせんを バランスよく歩いてみよう！ ※たたみの線や ゆかの線をつかうと良いね。 【からだのバランス力が 高まるよ】</p>
さかさとうりつ	 <p>力を いれて パー ビョーン!</p>	<p>◎うでをしっかりのばし 首をまえにそらして 手よりまえを見よう! ※安全には気をつけよう ◎おしりに力を入れて、つま先をのぼそう! 【うでの力がついて さかさかんかくで たくみに動けるよ】</p>

## チャレンジ2 (レベル2)

しのび足歩き	 <p>スタツ!                      スタツ!</p>	<p>◎足音をたてないよう つま先だちで歩いてみよう!</p> <p>◎かかとはつけず せなかをピンとのぼそう!</p> <p>【足のきん力がつよくなり 早く走れるよ】</p>
カニよこどび	<p>〈反復よこどび〉</p>  <p>ピッ!                                      ピッ!</p>	<p>◎しせいをひくくして できるだけ す早い うごきでチャレンジしよう! (くりかえし)</p> <p>【す早いうごきが とくになるよ】</p>
かべジャンプ	 <p>ピョン!                                      スタ!</p> <p>ピョン!</p>	<p>◎リズムカルにジャンプして りょう手で かべにタッチしよう! (くりかえし)</p> <p>◎ひざをかるくまげて ちゃくちしよう!</p> <p>【足のきん力がつよくなり、高くとべるよ】</p>
かべとがりつ	 <p>ビョー---ン!</p>	<p>◎うでをしっかりとりのばし 首をまえにそらして ゆびさきを見よう!</p> <p>◎おしりに力を入れて、つま先をのぼそう!</p> <p>【うでの力がついて さかさかんかくて たくみに動けるよ】</p>
上体起こし	 <p>グーッ!</p>	<p>◎うでをおなかの前でかかえこみ おなかに力をい れて す早くおき上がろう! (くりかえし)</p> <p>【おなかのきん力(ふっきん)が強くなるよ】</p>

# 安全に気をつけて 体力アップしよう!

※資料提供: 豊見城市立ゆたか小学校 体育専科