

おうちでチャレンジ！朝の1分間運動

月	内 容	解 説	A ランク	B ランク
4・5	りついたいぜんくつ 立 位 体 前 屈	10秒 ^{びよう} キープ×3・4回 ^{かい} 	ゆかをさわ る	あしくび 足 首 を つ かむ
6	ゆび 指 グーパー	かた たか ひじ 肩 の高さで 肘 をのばして力強く。 	100回	60回
7	くうきいす 空 気 椅 子	ていど しり イスから5cm程度お尻をうかせる。 	1分つづ ける	30秒つ づける
9	かみてっぽう 紙 鉄 砲	な おこな ボールを投げるように行 う。 	やぶける	大きな音
10	あしあ いす 足 上 げ	すわ あし ゆか 座 ったまま 足 を 床 からはなす。 	腕で体をう かせてでき る	座 っ て 足 を の ば す
11	スクワット	せすじ の おこな 背 筋 を 伸ばしたまま 行 う。 膝が、つま先より前に出ない ようにお尻を後ろへ出す。 	30回	20回

12	クラップジャンプ	かい 1回ジャンプ中に2回手をたたく。 	3回たたく	ふとももを たたく
1	かたあしゆか 片足床さわり	かたあし くっしん さゆうりょうほう 片足で屈伸をする。左右両方 おこなう。  	10回ずつ	5回ずつ
2	うで 腕ぐるぐる	りょうて ひろ まわ 両手を広げ、ぐるぐると、回す。 	1分つづける	30秒で 休む
3	りょうてお 両手押し	ぜんりょく どうし あ 全力で手のひら同士をおし合う。 	1分つづける	30秒で 休む

いろいろな運動に、 チャレンジしてみよう！



とく
取り組んだら、富士山チャレンジシートの
いろ
○に色をぬって、ちようじょうめざ
頂上を目指してみよう！