



たいいく 体育カード

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

- まわ りを見て、安全に気を付けて行いましょう。
- じぶん 体力に合った、うんどう 運動を選んで行いましょう。



① 「グー」 → 「パー」を30回くいかえそう！

- ☆ うではむねのまえにまっすぐのばしましょう。
- ☆ グー・パーのときに、ゆびさき 指先にちから 力を入れましょう。
- ☆ なれてきたらかいすう 回数をふやしましょう。



② しゃしん 写真のようなポーズをして、ゆっくり10秒数えよう！

- ☆ のばしたてをみるようにしましょう。
- ☆ りょうて 両手をあわせてられないときは、バンザイにしましょう。



③ 写真のようなポーズをして、ゆっくり30秒数えよう！

- ☆ うでは、みみ 耳につけましょう。
- ☆ むねをはってからだ 体をのばしましょう。



④ あし ゆび 足の指でタオルをひきつけよう！(さ ゆう かい 左右2回ずつ)

- ☆ イスにすわ 座ってはだしになります。
- ☆ イラストのように、あし ゆび 足の指で、タオルをじぶん 自分のほうにひきつけます。



⑤ そうきんがけをしよう！

- ☆ なれてきたら、うさぎと 跳びのようにりょうあし 両足同時にジャンプしながら行いましょう。



6

☆ かかとをしっかりと^あげましょう。



⑦



8

A cartoon illustration of a young girl with short black hair, wearing a white t-shirt with blue trim and blue shorts. She is smiling and jumping rope. The rope is a simple grey line forming a loop around her. The background is plain white.

行った運動に○をつけよう！

[illegible]