

きろくひょう
《記録表》

ばんごう
チャレンジした番号のところに○をつけよう！

[illegible]

たいいく 体育カード



ねん
年

くみ
組

なまえ
名前

うんどう まえ 【運動する前に…】

- まわ み あんぜん き つ おこな
周りを^{まわ}見て、安全に^み気を付けて^{あんぜん}行^きい^つましょ^{おこな}う。
- じぶん たいりょく あ うんどう えら おこな
自分の^{じぶん}体^{たい}力^{りょく}に^あ合^あった、運動^{うんどう}を選^{えら}んで^{おこな}行^{おこな}い^{おこな}ましょ^{おこな}う。

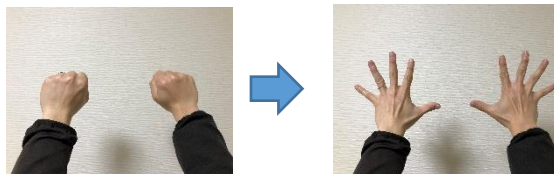
《握る力を高める》

① 「グー」 → 「パー」を30回くいかえそう！

☆ うではむねの^{まえ}前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^いれましょう。

☆ なれてきたら回数を増やしましょう。



② ^{しんぶんし}新聞紙をすばやく丸めよう！(左右1回ずつ)

☆ なるべく早く、できるだけ小さく！

☆ 終わったら、紙をもとにもどしましょう。



《^な投げる力を高める》

④ ^{つか}タオルを使って、^な投げる^{れんしゅう}練習をしよう！

☆ タオルの片方のはしを結び、^{むす}結んでない方をも^{ほう}って、^な投げるマネをします。

☆ うでを^{おお}大きくふりましょう。

※ タオルは^な投げません



《^{なか}お腹の^{きんにく}筋肉の^{ちから}力を^{たか}高める》

⑤ ^{しょうたい}上体^お起こしを^{かい}10回^{かい}やろう！

☆ ^{せなか}背中をゆかにつけたところからスタートします。

☆ 10回ができたなら、20回にふやしてみよう。



《^{からだ}体の^{やわ}柔らかさを^{たか}高める》

⑥ ストレッチをしよう！

☆ ^{からだ}体の^{ところ}いろいろな^{ところ}所をゆっくりのばしましょう。

☆ ^{いた}痛くない^{つよ}強さで、^{いき}息をはきながら^{おこな}行いましょう。

☆ ^ふお風呂や^{うんどう}運動の^{あと}後の^{からだ}体が^{あたた}温まるときの^{おこな}行^{おこな}うのもよいですね。



⑦ **写真のようなポーズをして、ゆっくり10秒数えよう！**

☆ のばした手を見るようにしましょう。

☆ 両手を合わせられないときは、バンザイにしましょう。



⑧ **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、耳につけましょう。

☆ むねをはって体をのばしましょう。



《走る力を高める》

⑨ **足の指でタオルをひきつけよう！（左右2回ずつ）**

☆ イスに座ってはだしになります。

☆ イラストのように、足の指で、タオルを自分のほうにひきつけます。



⑩ **どうきがけをしよう！**

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



⑪ **段差を使って、体の上げ下げを10回やろう！**

☆ しっかり手すりにつかまりましょう。

☆ かかとをしっかりと上げましょう。



⑫ **テーブルにつかまり、つま先をあげて30秒数えよう！**

☆ なれてきたら、つま先を高くあげましょう。



《上手な体の動かし方》

⑬ **なわとびをしよう！**

☆ いろいろな技にチャレンジしてみよう！

