

ザウルトレーニングカード



年 組 名 前

★★★ 30分くらいを目安に、いろいろな運動に取り組みましょう★★★

A

(走る力・跳ぶ力を高める運動)

①片足バランス (15~30秒)

(かんたん)



②かけ足とび (100回)

(むずかしい)



いろいろなとび方にチャレンジ
してみましょう!

③かるいジョギング (5~10分)



④そうきんがけ



⑤上体起こし (腹筋運動) (30秒でできるだけ)



※うではむねの前にバツェンに
しましょう。頭の後ろで組むと、
首をいためるおそれがあります。

B

(投げる力を高める運動)

①手のグーパー (70~100回)
※うでのをばす



②うで立て (30秒)
うでのをばしてキープ



③そうきんしほり



④紙てっぽう



⑤タオルでシャドーピッチング

【タオルの持ち方】

本当に投げると
あぶないので、気
を付けましょう



①タオルの真ん中
あたりを人さし指、
中指、親指の3本指
で持つ。



②タオルのはしを
しばり、人さし指、
中指、親指の3本指
で持つ。

C

(やわらかくする運動)

お風呂あがりがおススメ!

①長座体前屈 (あしをのばす)



レベル1: 足首をつかむ
レベル2: つま先をさわる
レベル3: かかとをさわる
レベル4: ひじをゆかにつける

②開きやく体前屈 (あしを開く)



レベル1: 両足首をつかむ
レベル2: ひじをゆかにつける
レベル3: むねをゆかにつける

③肩こう骨はがし (10~20回)



よせた状態で
5秒キープ

マイプランの「体」に取り組んだ運
動を記録しましょう。

(例)

Aの運動をした → **A**

A, Cの運動をした → **A・C**