

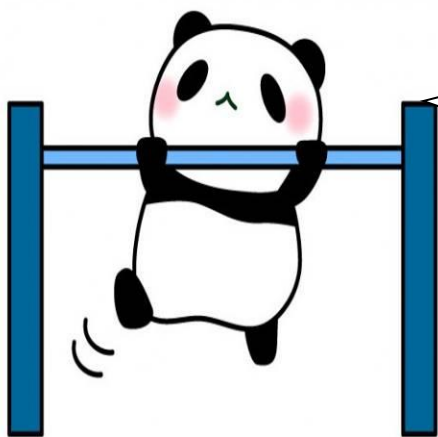
おん ど く

たいりよく

音読・体力カード



おん ど く のう
音読で脳を
パワーアップ！！



うんどう たいりよく
運動で体力の
レベルアップ！！

よく考える子、ねばり強い子！

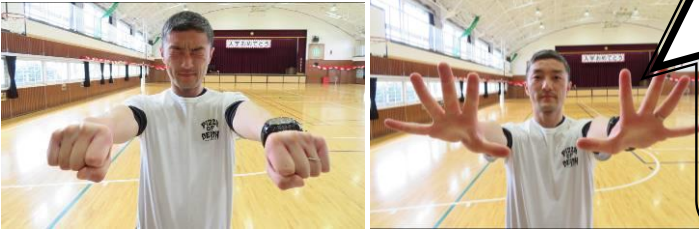
ねん
年

くみ
組

なまえ
名前

て ちから
《手の力》

ぐー ぱー うんどう
①グーパー運動



ねんせい かい ねんせい かい
1・2年生(10回) 3・4年生(15回)

ねんせい かい
5・6年生(20回)

「グー」はできるだけ強く握り、
「パー」はできるだけ大きく開きましょう。

ふる
お風呂でやるといいかも！！

《からだをやわらかくするうんどう》

②ブリッジ



ねんせい びょう
1・2・3年生(10秒)

ねんせい びょう
4・5・6年生(15秒)

てのひら、あしのうらをゆかにつけ、からだをもちあげてみよう。

《じきゅうりょく》

③ なわとび (全学年1分間)

リズムよく、ひっかからないでとびつづけよう！なれてきたら、いろいろなとびかたでチャレンジしてみよう。

《なげるちから》

④タオルスロー (全学年10回以上)



タオルでかみてっぽうとおなじうごきをやってみよう。あしをふみだし、タオルをあたまのうえからふりおろそう。

《さかさになるかんかく》

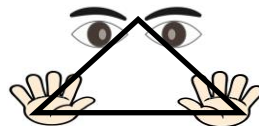
⑤かえるとりつ



かえるとりつ(10びょう)

★ひざのうちがわにりょうひじをつけて、まえにたいじゅうをかけてみよう。

★りょうてとみるばしょ(みるところ)がさんかくけいになるようにやろう。さんかくけいはとりつのきほんです！



きんりょく》

⑥じょうたいおこし

ねんせい かい ねんせい かい
1・2年生(10回) 3・4年生(15回)

ねんせい かい
5・6年生(20回)

りょううでをむねのまえでくみ、りょうひざをしっかりとまげてからやろう。あしをもつひとはしっかりとおさえてあげましょう。

