

※保護者の皆様※

お子様が安全に体を動かすことができるよう、参考にしていただきたく本紙を配布しました。
 ○安全に注意して低学年はお家の人と取り組むなどしましょう。

たいりよく
体力カード

きゅうぎょうちゅう からだ うご つよ てらじ こ
 ~休業中も体を動かして“強い寺地の子”になろう!~

ねん 年 組 (名 前)

うんどうれい
運動例

□の中にやった日付を書こう。(日々継続して取り組むとよいです。) 例 4月10日なら

4
10

そうりよく
走力

みじか きより ぜんりよく はし うんどう
 短い距離を全力で走るなどの運動とおはやはしちからみつを通して、速く走る力を身に付けよう。

とうりよく
投力

くえい おこな どうさ み
 くり返し行うことで、なめらかな動作を身に付け、投げる力を高めよう。

くかん
区間ダッシュ

○取り組み方
 安全な場所で走る距離を決め、その区間を全力で走ります。

○工夫
 スキップやケンケン、サイドステップ、ツーステップでも試してみよう。



ジグザグタッチ

○取り組み方
 同じ間隔になるように、地面にしるしを付け、サイドステップをしながらジグザグに進み、足でタッチします。

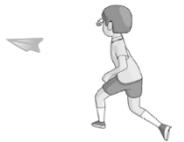
○工夫
 手で印にタッチする。
 ゴールするまでのタイムを計ってみよう。



かみひこうきな
紙飛行機投げ

○取り組み方
 紙飛行機などの投げる物と的を用意し、的に向かってとばします。

○工夫
 上達したら、距離を伸ばしての当てよう。



シャドーピッチング

○取り組み方
 タオルを用意し、端を持って、投げる動作をします。タオルは最後まではなしません。

○工夫
 音が「ビュン!」と鳴るように意識しよう。

きんりよく
筋力

じぶん たいじゅう もの からだ
 自分の体重や物などを活用して、体を動かすことで、筋力を高めよう。

ちようやくりよく
跳躍力

みじか じかん おお ちから はっき うんどう
 短い時間に大きな力を発揮する運動を通じて、高く遠くへ跳ぶ力を高めよう。

じょうたいおこし
上体起こし

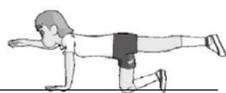
○取り組み方
 両腕を胸の前で組み、上体を起こし、脇は締めたまま両肘をひざにタッチします。

○工夫
 10回程度できるようになったら、回数を増やしたり、セットを組んだりしてみよう。

てあしあげ
手足挙げ

○取り組み方
 両手、両膝を床につけた姿勢から、『右手・左足』、『左手・右足』を同時に持ち上げ、床と水平にします。

○工夫
 何秒続けられるかタイムを計ってみよう。



ケンパー跳び

○取り組み方
 地面にケン(片足)パー(両足)の枠を作り、リズムよくケン・パーで進みます。

○工夫
 コースを自分で作ってみよう。
 ゴールするまでのタイムを計ってみよう。

ニージャンプ

○取り組み方
 両膝を胸につくように抱えこみジャンプをします。

○工夫
 1分間に、何回跳べるかチャレンジしてみよう。



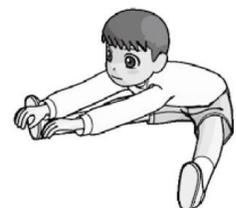
じゅうなんりよく
柔軟力

からだ まげ の
 体を曲げたり、伸ばしたりすることによって、体の柔らかさを高めよう。

ストレッチ

○取り組み方
 手首、腕、肩、首、体側、太もも、ふくらはぎ、足首などを曲げたり伸ばしたりして筋肉や腱を伸ばします。

○工夫
 はずみをつけずにゆっくりと行います。呼吸は止めずに一定のリズムで行います。



なわとびカード

★とべた数のマスに色をぬりましょう。()にはできた日付を書きましょう。

※級の回数×学年の数をとり組もう。例 2年生前とび 5級 20回×2(年生)=40回できたら5級

★1級ができたなら、自己ベストに挑戦してみよう! めざせなわとびマスター!

しゅもく 種目	8	7	6	5	4	3	2	1	自己ベスト 記録
まえ 前とび	5 ()	8 ()	10 ()	20 ()	30 ()	40 ()	50 ()	100 ()	()
うし 後ろとび	5 ()	10 ()	15 ()	20 ()	30 ()	40 ()	50 ()	100 ()	()
あし かけ足とび		5 ()	10 ()	15 ()	20 ()	30 ()	40 ()	50 ()	()
グーチョコキとび		3 ()	5 ()	10 ()	20 ()	30 ()	40 ()	50 ()	()
グーパーとび		3 ()	5 ()	10 ()	20 ()	30 ()	40 ()	50 ()	()
あし ふり足とび			3 ()	5 ()	10 ()	20 ()	30 ()	40 ()	()
あやとび				3 ()	5 ()	10 ()	15 ()	20 ()	()
こうさ 交差とび				3 ()	5 ()	10 ()	15 ()	20 ()	()
そくしんとび					5 ()	10 ()	15 ()	20 ()	()
うし 後ろあやとび					3 ()	5 ()	10 ()	15 ()	()
うし こうさ 後ろ交差とび					3 ()	5 ()	10 ()	15 ()	()
にじゅう 二重とび					5 ()	10 ()	15 ()	20 ()	()
うし にじゅう 後ろ二重とび						5 ()	10 ()	15 ()	()
はやぶさ							5 ()	10 ()	()
うし 後ろはやぶさ								5 ()	()
そくしん にじゅう そくしん二重とび								5 ()	()

★前とび・後ろとびの1分間チャレンジもやってみよう!

自己最高記録…前とび _____ 回

後ろとび _____ 回 記録更新に挑戦!

