

とねりしょうたいりよく 舎人小体カアップカード



がんばるミン!!

きゅうこう 休校のあいだもいえなかちか 家の中や近くでできるうんどうをまとめました。1日10分くらい、いろいろなうんどうをしましょう。かいすう 回数やじかん 時間はむりのないようにしましょう。

タオルなげ
ボールをなげるつものうごきで、タオルをにぎったままおこきません。まわりに気をつけて、ゆっくりしたうごきからはじめましょう。

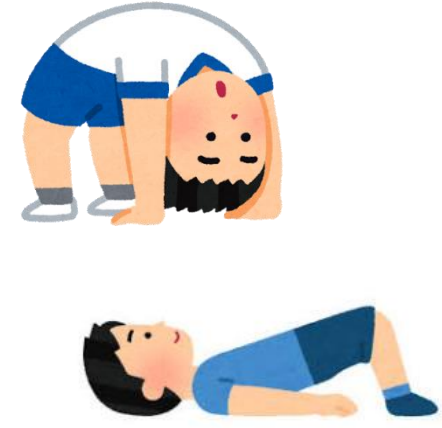


あし 足
かた だ ちう とう
かた足だちうとう
じかん 時間をきめて、バランスをとりつづけます。なれてきたら、いろいろなしせいにチャレンジしましょう。

ブリッジ
じかん 時間をきめて、ブリッジのしせいをとりつづけましょう。

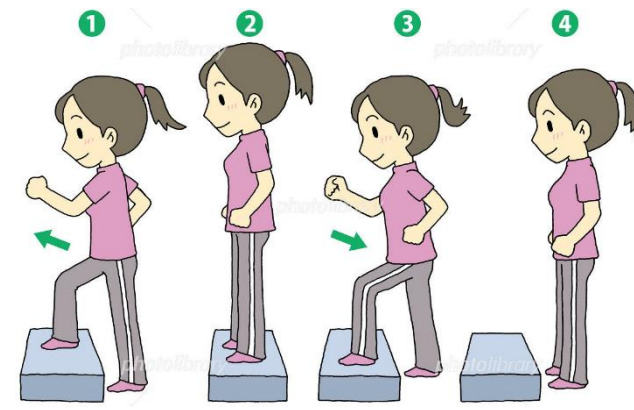


グーパーうんどう
れんぞくして手をグーパーすることで、あくりよくをつよくしましょう。



じょうたい 上体おこし
ねたしせいから、じょうたい 上体だけをおこします。じぶんのちから 力だけでおきあがれないときは、おうちの人（ひと）にほじょしてもらいましょう。

ストレッチ
いろいろなしせいで、ゆっくりといきをはきながら、きんにくをのばしましょう。



ふみだい うんどう
だいやかいだんをりょうして、のぼりおりをくりかえしましょう。

絶対に
負けられない
体育が、
そこにはある