

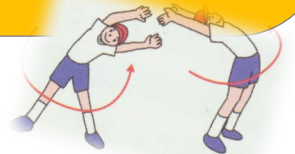
やってみよう！今すぐできる！

【体の動きを高める運動】カード



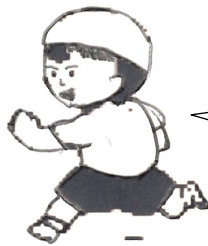
家でもできる！！

「体の動きを高める運動」！！



1・2年生のみんなは、うんどうをどんどんやって、からだをうごかすことをたのしもう！

家でも、一人でも、できる運動はたくさんあるよ！



3・4年生のみんなは、どんな工夫ができるかを考えて、どんどん運動しよう！



5・6年生のみんなは、高める動きを意識して、工夫しながら運動に取り組もう！

やってみよう！今すぐできる！

【体の動きを高める運動】カードのしおり

①体の柔らかさ

これを高めると・・・

体を動かせる範囲が広がり、思い通りに動けるようになる！！

カードNo.1
「ボール転がし」



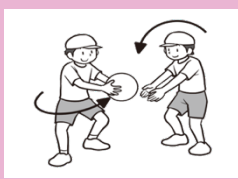
カードNo.2
「ストレッチ」



カードNo.3
「ウォーキングストレッチ」



カードNo.4
「ボール渡し」



カードNo.5
「ゴムひも」



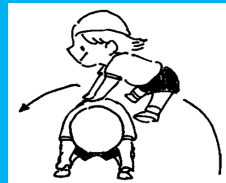
「体の動き」は「この4つ！」

②巧みな動き

これを高めると・・・

よりタイミングやバランスよく、そしてリズムカルに動けたり、力の入れ方を加減して動けたりすることができるようになる。

カードNo.6
「馬跳び」



カードNo.7
「リズムジャンプ」



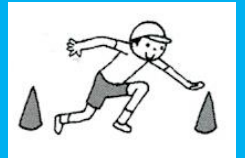
カードNo.8
「短なわ」



カードNo.9
「タオルでなわとび」



カードNo.10
「サイドステップ走」



一人でできるものに積極的に取り組もう！

今回は「人数の工夫」はしなくてOK！！

③力強い動き

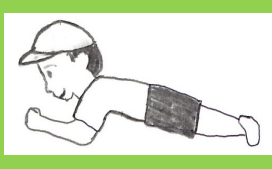
これを高めると・・・

重いものを運べたり、より体に力を入れて動いたりすることができるようになる！

カードNo.11
「プッシュアップ」



カードNo.12
「プランク」



④動きを持続する能力

これを高めると・・・

同じ動きを長く続けることができるようになる！

No.カード13
「エアロビクス」



No.カード14
「ペース走」



