

う ん ど う
運動カード

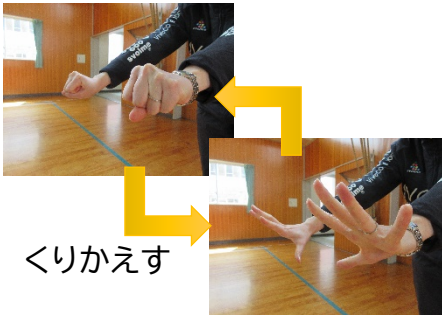


ふたばしょうがっこう
二葉小学校

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前 _____

にぎる ちから たか うんどう
 <握る力を高める運動>

1 グーパー運動



くりかえす



むね まえ 胸の前でパー

はんたい て 反対の手はグー

むね まえ て あ 胸の前で手合わせ

胸の前でグー

反対の手はパー

2 新聞紙を丸める



ゆび ちから しんぶんし まる 指の力だけで新聞紙を丸めよう!

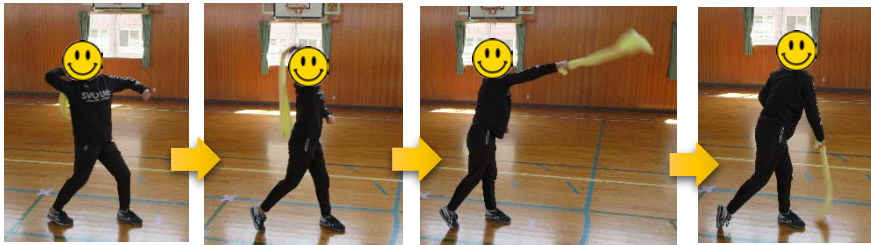
しんぶんし まいすう ふ 新聞紙の枚数を増
 やすと、よりにぎ
 る力がつくよ!

3 肩もみ



な ちから たか うんどう
 <投げる力を高める運動>

4 タオルでシャドウピッチング



ゆび ちから 指にタオルをはさんで、力いっぱい振り下ろそう!

5 紙ヒコーキ



はし ちから たか うんどう
 <走る力を高める運動>

6 足の指でタオルひきつけ



あし ゆび 足の指だけでタ
 オルをたぐりよせよ
 う! スポーツ選手
 もやっているよ!

7 ぞうきんがけ



たいかん うんどう
 <体幹をきたえる運動>

8 プランクじょうがくねんむ(上学年向け)



- ①両腕とお腹と足で支えよう!
りょううで おなか あし ささ
- ②呼吸は止めないよ!
こきゅう と
- ③おうちの人から姿勢チェック!
ひと しせい

9 ダイアゴナル



- ①手と反対の足をあげよう!
て はんたい あし
- ②呼吸は止めないよ!
こきゅう と
- ③おなかにしっかり力をいれよう!
ちから

10 バランスツイスト



左右10回ずつを3セット

- ①ゆっくりと ていねいに!
- ②背中が丸まらないようにしよう!
せなか まる
- ③地面についているひざは曲げないよ!
じめん ま

たいりよく たか うんどう
 <体力を高める運動>

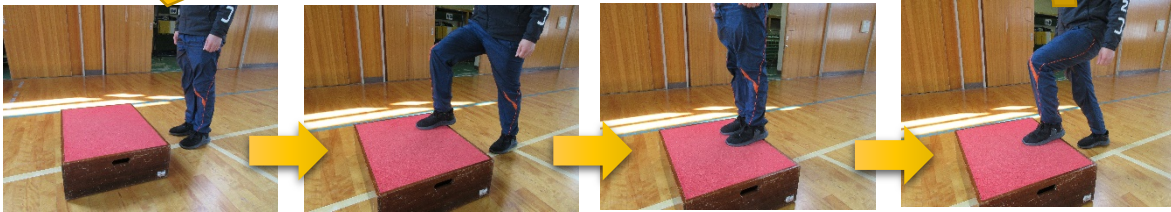
11 なわとび



- 1、2ねんせい → 前とび 100回以上
- 3、4年生 → 前とび 150回以上
- 5、6年生 → 前とび 200回以上

☆いろいろなとび方にも挑戦しよう!
ちょうせん

12 踏み台昇降



段差があるところならどこでもできます。リズムよく、元気よくやりましょう！

< 体をやわらかくする運動 >

13 タオルでじゅうなん



呼吸を止めてはいけません。ゆっくり気持ちよさを感じるようにしよう

記録(きろく)カード

ひつけ 日付	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
とりくんだ 取り組んだ うんどう ほんごう 運動の番号							
ひつけ 日付	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
とりくんだ 取り組んだ うんどう ほんごう 運動の番号							
ひつけ 日付	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
とりくんだ 取り組んだ うんどう ほんごう 運動の番号							

☆毎日続けることが大切！自分でめあてを決めてがんばろう！