

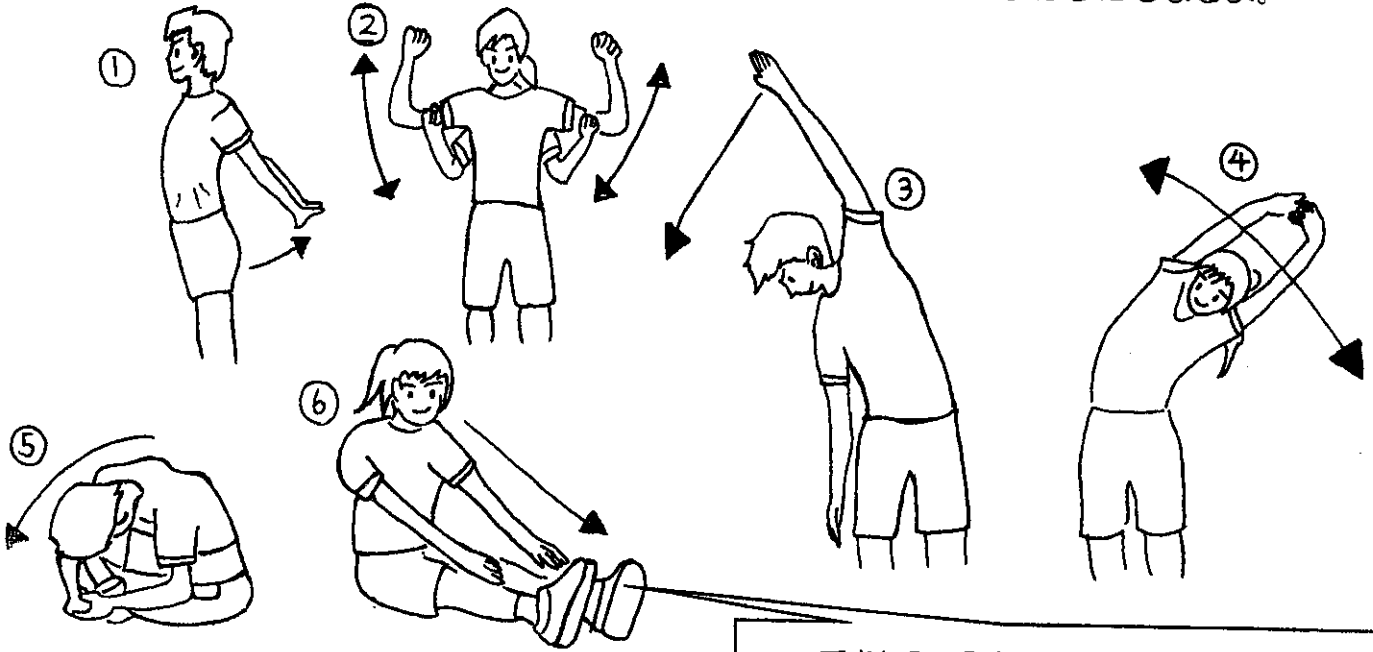
まくにし☆ストレッチ・体カアップ運動

たいりよく うんどう
 ねん 年 くみ 組 なまえ (名前)

☆このプリントの運動は、「ひとりで家の中で」行いましょう。

○ストレッチ (回数や秒数を決めてやろう)

からだをやわらかくしよう! やわらかいからは、大きなけがのよぼうにもなるよ。

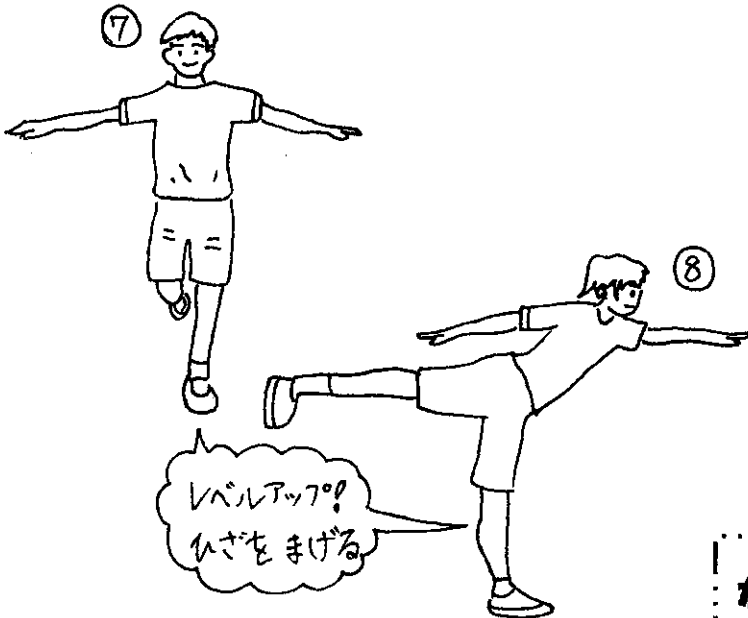


できたら、足を開いてやってみよう。

○体カアップ運動

いろいろな運動をして、強いからだをつくろう。

バランス 何秒できるかな?



Vバルアップ!
ひざをまげる

V字バランス 何秒できるかな?



ひじとひざもつける

なわとびにも取り組んでみよう!