

体育カード

年 組 名前()

○周りを見て、安全に気をつけて行いましょう。

○ケガをしないように、簡単な体操をしてからやりましょう。

①「グー」→「パー」を30回繰り返そう!!【握る力を高める運動】

ポ1 うではむねの前にまっすぐ伸ばしましょう！ ポ2 指先に力を入れましょう！



② ストレッチ【体のやわらかさを高める運動】

ポ1 体のいろいろな所をゆっくり伸ばします！ ポ2 息をはきながらおこないましょう！



お風呂上がりにお家の
人と一緒にやるものい
いかもね!!

③ 足のゆびでタオルを引きつけてみよう【走る力を高める運動】

ポ1 イスにすわってはだしてするよ！

ポ2 イラストのように、足のゆびを使って、タオルを自分の方に引きつけます。



レベル UP したい人は→



サッカーの本田選手もやってる基本トレーニング!!足も速くなるかも!!

④ ぞうきんがけ【走る力を高める運動】

ポ1 しゃがんでぞうきんがけ



お手伝いをしながらトレーニ
ングもできる!!

ポ2 腰を高くするとより強くなるぞ!!

お家の人もよろこぶかも!!

⑤ タオル運動【投げる力を高める運動】※広い所でしてね!!絶対!!人にも当てないよ!!!

ポ1 野球のピッチャーみたいにふってみよう！



野球の大谷選手もや
ってるよ！

ポ2 腕だけでなく体全体を使おう!!

ドッヂボール強くなる
ぞ!!

ポ3 ひじを高くあげてみると、カッコいいぞ!!

⑥ 一人でできるボール投げ【投げる力を高める運動】※危なくないところでしてね！

ポ1 寝転がる ポ2 天井に当たらないギリギリで投げる ポ3 キャッチする!!



野球の大谷選手もやってるよ！

真っ直ぐ投げれたらコントロールがよくなるよ!!

大きいボールでもできるよ!!気をつけてやってね!!

⑦ 片足バランス【巧みな動きを高める】

ポ1 目を閉じます。 ポ2 できるだけ長くします！ ポ3 手を広げたり、足を高くしてみよう！



⑥ なわとび 目指せ達人！水分補給を忘れずに!!

⑦ ねこちゃん体操 いろんな動きにチャレンジよう!!

なわとび頑張りカード

年 組 名前()

種目(しゅもく)	できたところには色(いろ)をぬろう!!										最高記録
前(まえ)とび	1	2	5	10	20	30	40	50	80	100	回
グーパーとび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	回
ケンケンとび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	回
かけあしとび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	回
前ふりとび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	回
あやとび	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	回
交差(こうさ)とび	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	回
そくしんとび	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	回
後ろ(うしろ)とび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	回
後ろケンケンとび	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	回
後ろかけあしとび	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	回
後ろあやとび	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	回
後ろ交差とび	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	回
後ろそくしんとび	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	回
二重(にじゅう)とび	1	2	5	10	15	20	25	30	35	40	回
はやぶさ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	回
交差二重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	回
後ろ二重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	回
後ろはやぶさ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	回
後ろ交差二重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	回
三重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	回
級	マスの数		級	マスの数	できるようになりたいこと						
達人	186~210		5	61~80							
名人	161~185		6	41~60							
1	141~160		7	31~40							
2	121~140		8	21~30							
3	101~120		9	11~20							
4	81~100		10	1~10							

やってみよう、「ねこちゃん体操!!」

レッツ、ねこちゃん体そう♪

