

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【体の柔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
人と一緒にやるのもい
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

ポ2 腰を高くするとより強くなるぞ!!



お手伝いをしながらトレーニングもできる!!

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!

ポ2 腕だけでなく体全体を使おう!!

ポ3 ひじを高くあげてみると、カッコいいぞ!!



野球の大谷選手もや
ってるよ!

ドッチボール強くなる
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()

やってみよう、「ねこちゃん体操!!」

レッツ、ねこちゃん体操♪

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	振り返り							
2	121～140		8	21～30								
3	101～120		9	11～20								
4	81～100		10	1～10								

