

# 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 うではお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!



## ⑧ なわとび 目指せ達人! 水分補給を忘れずに!!

## ⑨ マット運動 いろんな動きにチャレンジよう!!

# なわとび頑張りカード

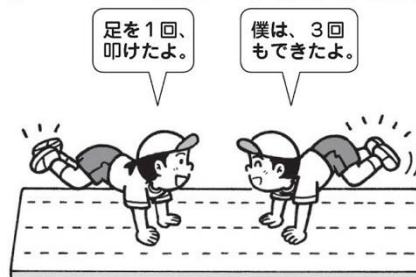
年 組 名前 ( )

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	振り返り							
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、マット運動!!!

## 1 カエルの足打ち

【かえるの足打ち】(腕支持感覚)



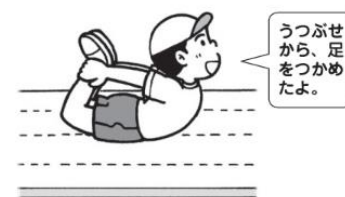
## 2 かえる倒立

【かえる倒立】(腕支持感覚)



## 3 弓矢のポーズ

【弓のポーズ】(反り感覚)



## 4 色々な倒立技

【背中倒立】

【首倒立】



## 5 ブリッジ



むずかしいレベル

ア-----ップ!!!!



しっかり体を動かして、体力アップを目指そう!!

少しずつ、チャレンジしてみようね☆

