

# うんどう がんばりカード

やることをかいて、できたら色をぬりましょう。

5/12 (火) ~ 5/18 (月)

ねん くみ

1		/	☆
2		/	☆
3		/	☆
4		/	☆
5		/	☆
6		/	☆
7		/	☆
8		/	☆
9		/	☆
10		/	☆

## がんばりカードのさんこうれいです

### ○なわとび(リズムよくとんでみよう)

\*回すうはじぶんできめてちょうせんしよう!!

・かた手になわをもっていっしょにまわしながらジャンプ (にがてな人におすすめ!)

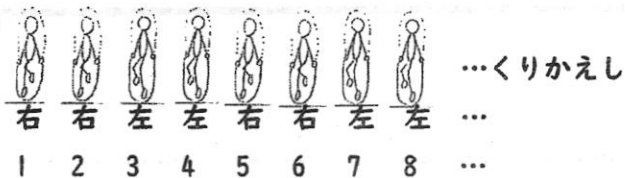


・まえまわしとび (5回~50回)

・うしろまわしとび (5回~30回)

・かた足とび (右足とびだけ・左足とびだけ)

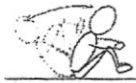
・けんけんとび (右左2回ずつこうごに)



☆できるひとはできるわざ(かいてないものもでも◎)にちょうせんしてみよう!あやとび・こうさとびなど

### ○マット(おふとん) (おうちの人とそうだんしてみてね)

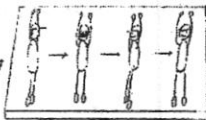
・ゆりかご (ひざをもってゆらゆらからだをうごかさう)



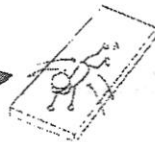
・まえころがり

・うしろころがり

・まるたころがり



・川あそび(おふとんに手をついて右に左にジャンプ)



### ○ストレッチ

・足をのばしてすわっておやゆびタッチ10びょう



・足をひろげてすわっておやゆびタッチ (右・左) 10びょう



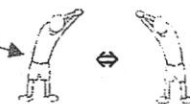
・うでをうえにのばしてひじをつかんで10びょう



・うでをまえにのばしクロスさせてかたをのばす10びょう



・足をひらいて、あたまの上で手をのばし、右・左とからだをまげてみよう



### ○そのほか

・おさんぽ (おうちのまわりをあるく)

・ランニング

・音にあわせておどる

など

\*おこなうときは、くれぐれもケガにちゅういしましょう!

あくまでもれいです。じぶんで目ひょうをきめてやってみましょう。おもてのカードにかいてみてください。