

うんどう

がんばり カード



やることを書いて、できたら色をぬりましょう。

5/19 (火) ~ 5/25 (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!!

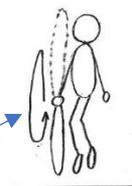
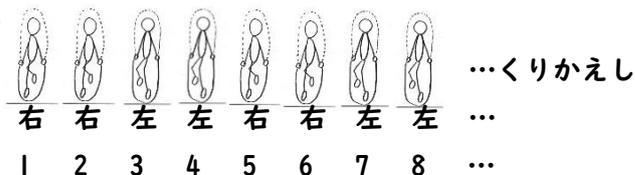
・かた手になわをもっていっしょにまわしながらジャンプ (にがてな人におすすめ!)

・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)

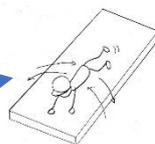
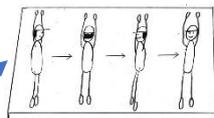
・ゆりかご (ひざをもってゆらゆらからだをうごかさう)

・まえころがり

・うしろころがり

・まるたころがり

・川あそび(おふとんに手をつけて右に左にジャンプ)



○ストレッチ

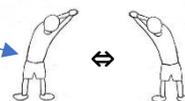
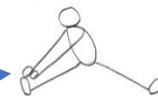
・足をのばしてすわっておやゆびタッチ10びよう

・足をひろげてすわっておやゆびタッチ (右・左) 10びよう

・うでをうえにのばしてひじをつかんで10びよう

・うでをまえにのばしクロスさせてかたをのばす10びよう

・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。