

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。

5/26 (火) ~ 5/29 (金)

ねん くみ

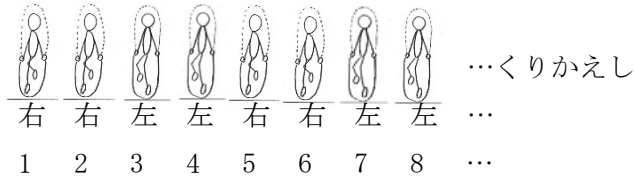
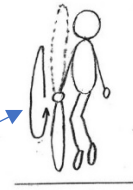
1		/	☆
2		/	☆
3		/	☆
4		/	☆
5		/	☆
6		/	☆
7		/	☆
8		/	☆
9		/	☆
10		/	☆

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!!

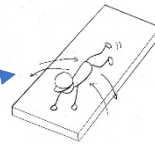
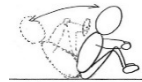
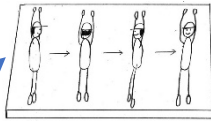
- ・かた手になわをもっていっしょにまわしながらジャンプ (にがてな人におすすめ!)
- ・まえまわしとび (5回~50回)
- ・うしろまわしとび (5回~30回)
- ・かた足とび (右足とびだけ・左足とびだけ)
- ・けんけんとび (右左2回ずつこうごに)



☆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

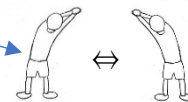
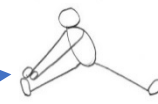
○マット(おふとん) (おうちの人とそうだんしてみてね)

- ・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。