



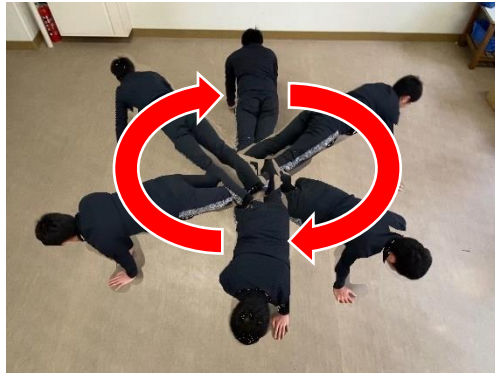
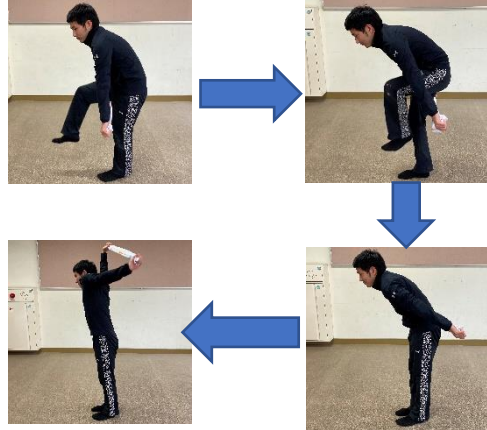


# 休校中も、体力づくりにつとめましょう。～室内でできる運動を紹介します～

## 一人版

年 組 ( )

毎日を元気よくすごすには、けんこうな体がひつようです。体をけんこうにするには、たくさんうんどうすること、すききらいなく食べること、早ね早おきをする  
ことが大切です。休校中、まいにち、少しずつ体を動かして体力を高めましょう。

プランク	足うらタッチとび	時計の針 <sup>はり</sup> になって	タオル通し
<p>ひじで体を支えます。肩から足首まで一直線になるよう伸ばします。顔は少し先を見ます。30秒～1分続けます。</p> 	<p>左右こうごに足のうらにタッチします。30秒間とんだ回数をきろくします。</p> 	<p>うで立てのまま、足を中心にして、一しゅうするタイムを、はかります。</p> 	<p>両手でタオルのはしをにぎって、体を一しゅう通します。1分で何回できるかかぞえます。</p> 
1 秒	1 回	1 秒	1 回
2 秒	2 回	2 秒	2 回
3 秒	3 回	3 秒	3 回
4 秒	4 回	4 秒	4 回
5 秒	5 回	5 秒	5 回