











休校中も、体力づくりにつとめましょう。

二人組版

年 組 ()

少しきついうんでも、自分に合ったもくひょう回数などをきめて、まいにちつづけるようにしましょう。からだがやわらかいと、うんどうでのけがをふせぐことにもなります。ストレッチなど手がるにできることからやっていくといいですね。

ナイスキャッチ	ジャンプじゃんけん	ボールストレッチ	うでずもう
むかいあって、ボールをパスしたり、上へなげあげたりします。	ジャンプしながらじゃんけんし、負けたらしゃがんだしせいにつづけます。	二人組でボールを上体そらしとまたくぐりの交ごでわたしあった回数がきろくです。	むかいあって、うでずもうをして、力くらべをたのしみましょう。
			
① 回	① 勝ち ・ まけ	① 回	① 勝ち ・ まけ
② 回	② 勝ち ・ まけ	② 回	② 勝ち ・ まけ
③ 回	③ 勝ち ・ まけ	③ 回	③ 勝ち ・ まけ
④ 回	④ 勝ち ・ まけ	④ 回	④ 勝ち ・ まけ
⑤ 回	⑤ 勝ち ・ まけ	⑤ 回	⑤ 勝ち ・ まけ

バランスじゃんけん	シーソー	上体おこし	せなかおし立ち
じゃんけんではめた方が、足をひらいていき、バランスをくずした方がまけです。	二人で向き合い、足をひらいてすわり、タオルを引き合った回数がきろくです。	30秒間で、上体おこしが何回できるか、回数をきそいます。	せなかを、おたがいに押し合いながら立ちます。何秒でできるかな？
			
① 勝ち ・ まけ	① 回	① 回	① 秒
② 勝ち ・ まけ	② 回	② 回	② 秒
③ 勝ち ・ まけ	③ 回	③ 回	③ 秒
④ 勝ち ・ まけ	④ 回	④ 回	④ 秒
⑤ 勝ち ・ まけ	⑤ 回	⑤ 回	⑤ 秒