

# 4ゆう♪体育2 5/18~

(名前 )

運動メニュー	
走力 (室内)	①つま先ジャンプ10回×5 腕を振ってジャンプ。かかとをつけずに着地。
	②後ろ向きにかかとをおしりにぶつけながら10mくらい走る。
	③片足で、しせいよく立つ。20秒。左右。
	④よつんばい(馬のように)になり、30秒間、部屋を大きく回る。または、長いろうかを進む。もどるときはバックでもどる。ひざをつけないで動く。
走力 (外)	⑤坂道ダッシュ×10 10m~20m坂道でダッシュ。
	⑥ダッシュ×10 公園などで20m~30m程度をダッシュ。
	⑦もも上げ10回×3 ももを上げること、腕を振ることを意識して。
跳躍力	⑧両足ジャンプ&タッチ×10 その場でジャンプし高いところをタッチ連続。
	⑨くつとばしケンケン 片方のくつをぬげるようにしておいてとばす。くつをケンケンで取りに行く。
	⑩回転両足ジャンプ×10 半回転・1回転どちらか選んで。左右どちらでもできると良い。
	⑪ジャンケングリコ 友達や家族と。勝った方が両足ジャンプで進む。
支える力	⑫かべとうりつ5秒を2回 手と手、目線で三角形をつくるのがコツ。うではかたはば。
	⑬ひざを立ててねころがり、おへそを突き上げ10秒止める。3回。
	⑭テーブルなどに体をななめにしてよりかかり、うでたてふせ20回。
	⑮オットセイ 腕だけの力で1分間動き回る。足は引きずる。
投力	⑯タオル振り×20 タオルをふりかぶって、おしりにいたら、ボールを投げるようにふる。
	⑰紙鉄砲 新聞紙やチラシで紙鉄砲をつくり、繰り返し音を鳴らす。
持久力	⑱かけあし前跳び 1分間 引っかかってもすぐに続ける。
	⑲二重跳び3回 引っかかってもOK。合計10回。
	⑳ランニング1km程度
	㉑ウォーキング2~3km
たくみな 動き バランス	㉒だるままわり むずかしいから5回くらい。
	㉓ひざくらいの高さに150cmくらいにゴムをはり、「とびこしたら、下をくぐってもとの位置にもどる」を連続30秒間。できるだけはやく!
	㉔ゆりかご20回 ひざをかかえて丸くなりゆらゆらゆれる。上手になったらゆかの上でもいたくない。
	㉕鉄ぼうぶらさがり 足を前にのばしてかかとだけ地面につける。30秒。
	㉖かえるの足打ち 空中でくつとくつをはく手のようにぶつける。5回
	㉗T字バランス 20秒 足を変えて両足
あく力	㉘グーパーにぎにぎ 両手を前に出し、同時に素早くグーパーをくりかえす。20回。
	㉙500mlペットボトル2本に水を入れ両手に持ち上げ下げ20回。
その他	㉚ラジオ体操

注意! 坂道ダッシュやさかだちなど、家の人と話し合っ安全なところでやりましょう。

