


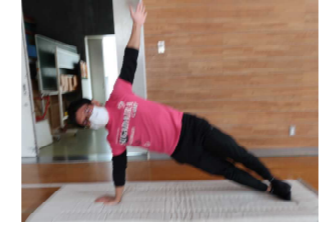


いず小 元気アップ! トレーニングシート

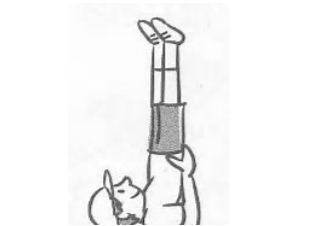



ねん
年 なまえ()

- ① 下の絵や写真を参考にできるものに取り組んでみよう。 ② レベルは1~5まであります。
③ 運動をするときは必ずお家の人に見てもらおう。 ④ 無理なくできるものをえらぼう!

レベル1

ゆりかご5回 (体育でレベル3としてやっているゆりかご)		かえるのあしうち5回 あしうち一回は1点 あしうち5回は5点	
うでたてふせジャンプ ※ひじをのぼしてうでたてふせのしせいになる。そのままひじをまげずにジャンプする。(連続10回)		かたてばらんす 片手バランス (左右10秒)	

レベル2

くびとういつ 10びょう		クモ歩き	
V字バランス10びょう		せいざうでふいジャンプ 5回	

レベル3




だんごおし逆立ち 10びょう		飛行機ひこうき (いようほうのあし)	
-------------------	---	-----------------------	---

よじのほいさかだち (おなかがかべがわ) 10秒		せいざうでふいジャンプ (半回転) 5回	
--------------------------------	--	----------------------------	--

レベル4

かべ頭つき逆立ち 10びょう		ほしよさんてんとうりつ 補助三点倒立4点 補助なし三点倒立5点	
ブリッジ 5回		カエルとういつ (15びょう)	

レベル5

かべとういつ 30びょう		ほしよとういつ 20秒	
せいざうでふいジャンプ 1かいてん		そくてん 5回	