



たいいく 体育カード

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

- まわ りを見て、安全に気を付けて行いましょう。
- じぶん 体力に合った、うんどう 運動を選んで行いましょう。



① 「グー」→「パー」を30回くいかえそう！

- ☆ うではむねの^{まえ}前にまっすぐのばしましょう。
- ☆ グー・パーのときに、^{ゆびさき}指先に^{ちから}力を入れます。
- ☆ なれてきたら^{かいすう}回数を^ふ増やしましょう。



② 写真のようなポーズをして、ゆっくり10秒数えよう！

- ☆ のばした手を見るようにしましょう。
- ☆ ^{りょうて}両手を^あ合わせられないときは、バンザイにしましょう。



③ 写真のようなポーズをして、ゆっくり30秒数えよう！

- ☆ うでは、^{みみ}耳につけましょう。
- ☆ むねをはって^{からだ}体をのばしましょう。



④ ^{あし}足の^{ゆび}指でタオルをひきつけよう！(左右2回ずつ)

- ☆ イスに^{すわ}座ってはだしになります。
- ☆ イラストのように、^{あし}足の^{ゆび}指で、^{じぶん}タオルを自分のほうにひきつけます。



⑤ どうきんがけをしよう！

- ☆ なれてきたら、うさぎ^と跳びのように^{りょうあしどうじ}両足同時にジャンプしながら
^{おこな}行いましょう。(騒音に注意しましょうね。)



☆ かかとをしっかりと^あげましょう。

きろくひょう
《記録表》

行った運動に○をつけよう！

[illegible]