

運動カード

前名組年

○時間割の、運動タイムの時間になつたら、カードを見て体を動かそう！

〈注意事項〉

- ★周りが安全か、確認してから行いましょう。
 - ★おうちの人がいる時は、見てもらったり手伝ってもらったりしましょう。
 - ★続けていると、楽になってくるはずです。そしたら、回数を増やしましょう。
回数を増やせるようになってきたら、パワーアップのあかしです！
 - ★※印がついている運動は、うらにくわしくのっています。うらを見てください。

日時	上体起こし (腹筋) 何回できるかな?	ゆいかご	腕立て	なわとび ※別のカードを みよう	ネコちゃん 体操	グーパー 体の前にうでを のばして	反復横跳び 何回出来る かな?
	30秒間	10回以上	10回以上	5分以上	1回以上	20回以上	20秒間
月 日	回	回	回	分	回	回	回
月 日	回	回	回	分	回	回	回
月 日	回	回	回	分	回	回	回
月 日	回	回	回	分	回	回	回
月 日	回	回	回	分	回	回	回
月 日	回	回	回	分	回	回	回
月 日	回	回	回	分	回	回	回
月 日	回	回	回	分	回	回	回
月 日	回	回	回	分	回	回	回
月 日	回	回	回	分	回	回	回
月 日	回	回	回	分	回	回	回

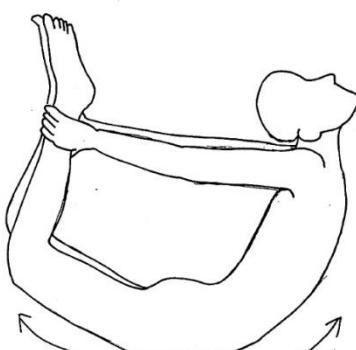
先生からのサイン

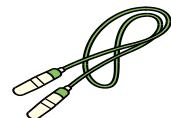
※なわとびは、別に配られたなわとびカードを活用しましょう

※ネコちゃん体操は砧南小学校のホームページに映像がのっています。

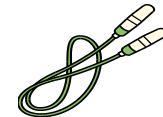
映像を見ながらやってみましょう。

※ゆいかご、は、右の絵を見ながらやってみましょう。





みなみっこなわとびカード Bコース



年 組 名前()

※ どのとび方から始めてかまいません。できたら下の回数のらんにチェック(√) しましょう。

とび方	両足とび	あやとび	かけあしとび	けんけんとび	こうさとび	まえふりとび	そくしんとび
前	40	20	30	30	10	20	10
後	20	10	20	20	5	10	5
とび方	かえしとび	二重とび①	二重とび②	あや二重とび	速側振とび(そくそくしんとび)	交差二重とび	
前	10	15	25	10	10	5	
後	5	5	10	5	5	3	

※ 一つチェックできたら、一つ級があがります。下の級のらんに色をぬりましょう。

1マス	2マス	3マス	4マス	5マス	6マス	7マス	8マス	9マス	10マス	11マス	12マス	13マス
17級	16級	15級	14級	13級	12級	11級	10級	9級	8級	7級	6級	5級
14マス	15マス	16マス	17マス	18マス	19マス	20マス	21マス	22マス	23マス以上			
4級	3級	2級	1級	初段	二段	三段	四段	五段	名人！！			

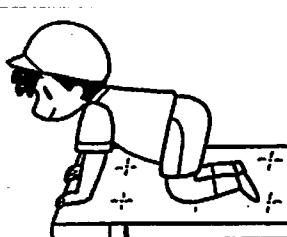


ねこちゃん体操

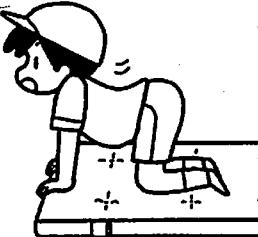
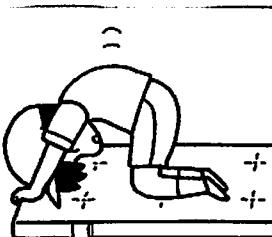
年 組()

★自分の体力に合わせて回数を決め、少しづつふやしていきましょう。

★けがをしないように、またまわりの人にめいわくをかけないように気をつけましょう。



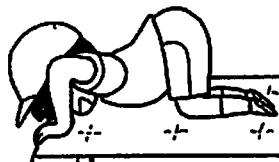
①ね～こちゃんがおこった ②フーッ！



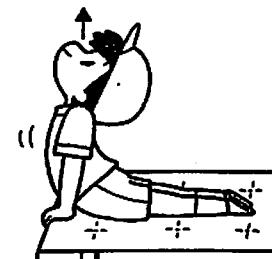
③ハッ！ でお～しまい



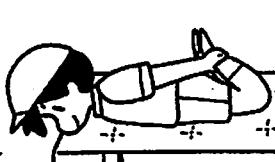
④ギュ～ ね～こちゃんのあくび



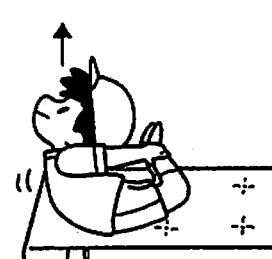
⑤さんハイ ニャ～オン



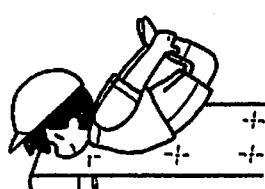
⑥でピーン



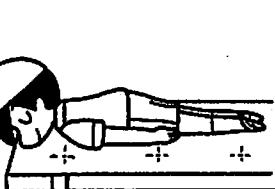
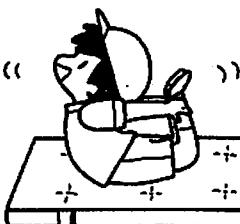
⑦かめさんになって



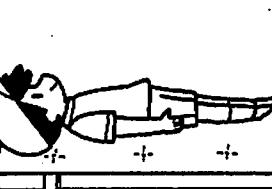
⑧ピーン



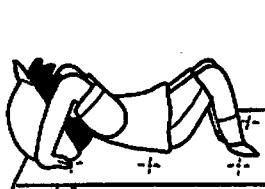
⑨せ～の グーラン グーラン グーラン グーラン



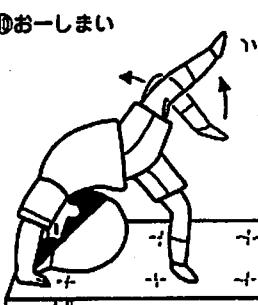
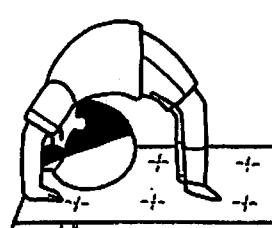
⑩お～しまい



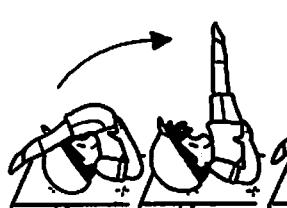
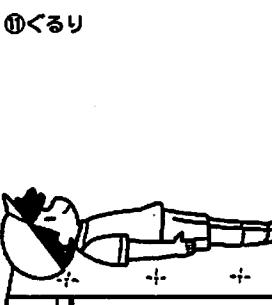
⑪ぐるり



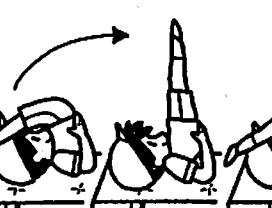
⑫せ～の ブ～リッジ それ いち、に、さん、し



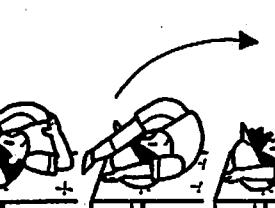
⑬あ～しあげ それ いち、に、さん、し お～しまい



⑭アンテナさんがピーン



⑮アンテナさんがおれた もう一度ピーン おれた



⑯お～～～し



まいっ！ ピッシュ