

すくもりチャレンジ①

ねん
年
組 ()

※めあてをきめて、お家の中やお家の前で取り組みましょう。
※水分補給や休憩を取りながらやりましょう。

①ストレッチをしよう

○床の板目や長さを測ってみよう



ゆっくり、息をはきながら体を前にたおそう

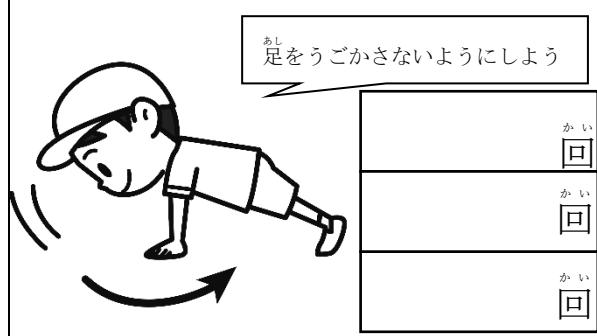
c m

c m

c m

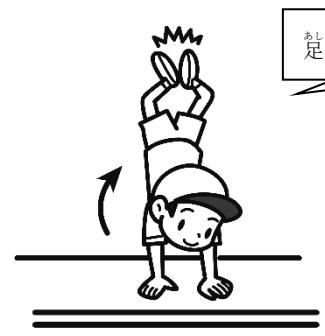
②丘の子ベーシック（うでじじ時計回り・カエルの足打ち・ブリッジ）をやろう

○何回で1周できるかな。



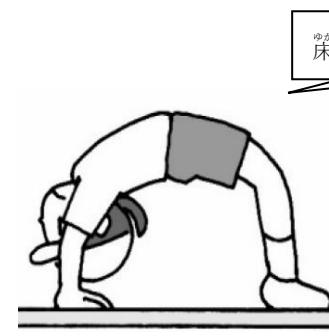
足をうごかさないようにしよう

○10秒間で何回できるかな。



足をお尻より高くあげよう

○何秒間できるかな。



床をぐっと押してみよう

びょう
秒
びょう
秒
びょう
秒

③えらんでやってみよう（※お家の人と相談しながら、取り組みましょう）

○ジャンプ回転

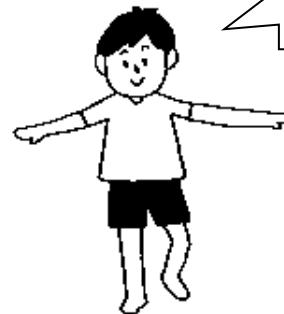


何回転できるかな

半回転・1回転
1回転半・2回転

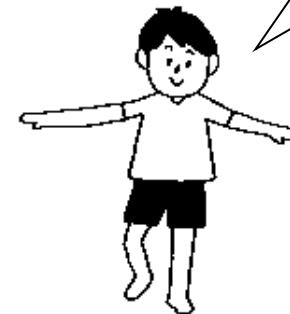
回転
回転
回転

○片足立ち（右）



片足で何秒間バランスがとれるかな

○片足立ち（左）



できる人は、目を閉じながらやってみよう

びょう
秒
びょう
秒
びょう
秒

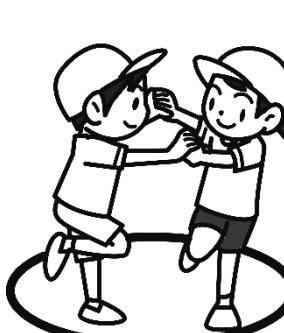
○じく足回り



つま先をじくにしてくるんと回転しよう

回転
回転
回転

○ケンケンずもう



片足で押し合って何秒間バランスがとれるかな

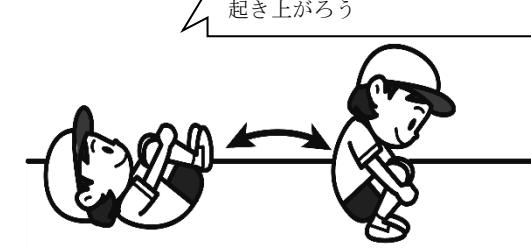
○せなか合わせ



せなかを合わせて立ったり座ったりしよう
なんかいれんぞく何回連続でできるかな

かい
回
かい
回
かい
回

○ゆりかご



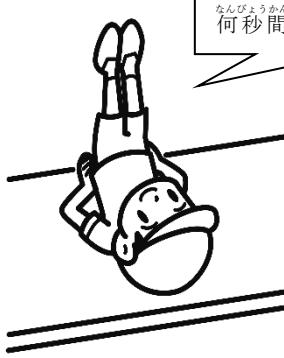
背中と肩がついたら、ころんと起き上がろう

かい
回

かい
回

かい
回

○アンテナ



つま先をピンと伸ばして何秒間できるかやってみよう

びょう
秒
びょう
秒
びょう
秒

○ダルマ転がり



せなかを丸めながら起き上がろう（30秒間）

かい
回

かい
回

かい
回