

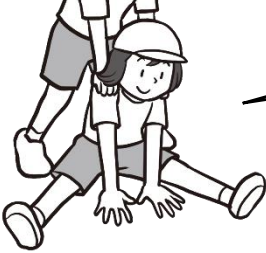
すくもりチャレンジ①

ねん 年      くみ 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



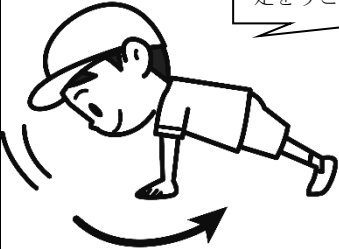
ゆっくり、息をはきながら体を前にたおそう

c m	c m	c m
-----	-----	-----

②丘の子ベーシック（うでしじ時計回り・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。

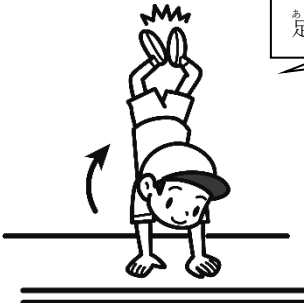
足をうごかさないようにしよう



かい回
かい回
かい回

○10秒間で何回できるかな。

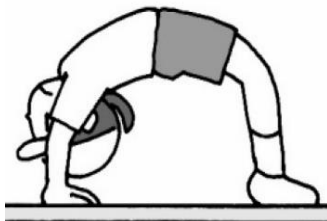
足をお尻より高くあげよう



かい回
かい回
かい回

○何秒間できるかな。

床をぐっと押してみよう




びよう秒
びよう秒
びよう秒

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



かいてん回転
かいてん回転
かいてん回転

○片足立ち（右）


片足で何秒間バランスがとれるかな



びよう秒
びよう秒
びよう秒

○片足立ち（左）


できる人は、目を閉じながらやってみよう



びよう秒
びよう秒
びよう秒

○じく足回り

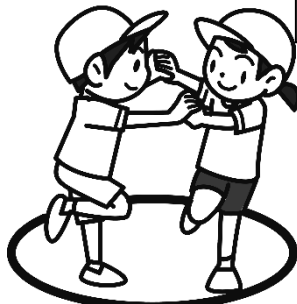
つま先をじくにして  
くると回転しよう



かいてん回転
かいてん回転
かいてん回転

○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



びよう秒
びよう秒
びよう秒

○せなか合わせ

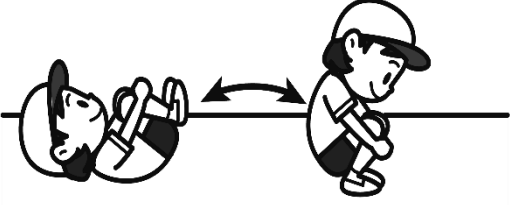
せなかを合わせて立ったり  
座ったりしよう  
何回連続でできるかな



かい回
かい回
かい回

○ゆりかご

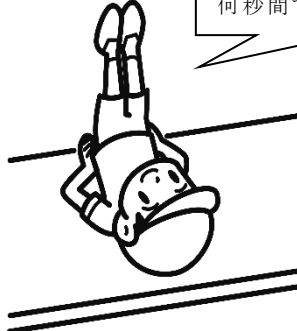
背中と肩がついたら、ころんと  
起き上がろう



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



びよう秒
びよう秒
びよう秒

○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
-----	-----	-----