

すくもりチャレンジ②

ねん  
年

くみ  
組

( )

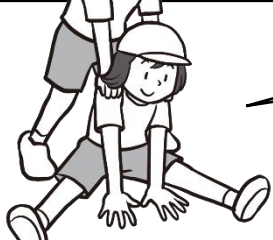
※めあてをきめて、お家の中やお家の前で取り組みましょう。  
※水分補給や休憩を取りながらやりましょう。

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。

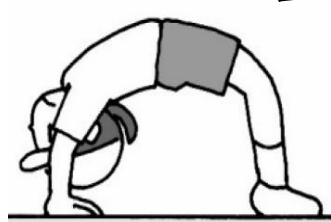
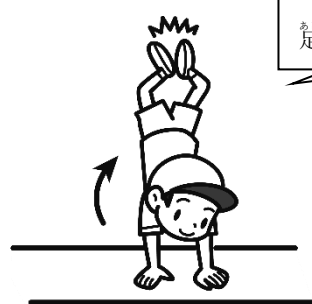

足をお尻より高くあげよう

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）

○引っ張り合い

精一杯の力を出してペアを引っ張ろう

かい
回
かい
回
かい
回

○手押し車

体をまっすぐにして、どれくらい進めるかな

ほ
歩
ほ
歩
ほ
歩

○手押し相撲

何秒足を動かさずにバランスがとれるかな

びよう
秒
びよう
秒
びよう
秒

○はこびっこ（おんぶ）

おんぶをしたまま何歩進めるかな

ほ
歩
ほ
歩
ほ
歩

○はこびっこ

いろいろな引っ張り方でペアを運んでみよう  
何歩進めるかな

ほ
歩
ほ
歩
ほ
歩


○わにじゃんけん

じゃんけんに負けたら、ペアの周りをわにのまま回ろう  
わにの姿勢のまま何回じゃんけんができたかな

かい
回
かい
回
かい
回

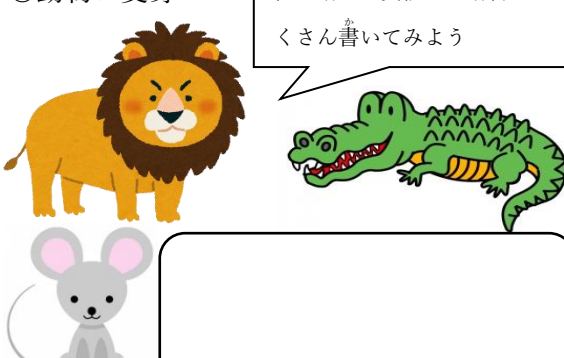
○おーい世田谷

見本を見ながらおどってみよう



○動物に変身

他に動きを真似した動物をたくさん書いてみよう



○乗り物に変身

他に動きを真似した乗り物をたくさん書いてみよう

