

いえ うんどう たいりょく たか
家で運動して 体力を高めよう！

年 組
名 前

からだ うんどう 体づくり運動	き か い うんどうけい 器械運動系	りくじょううんどうけい 陸上運動系	すいいうんどうけい 水泳運動系	うんどうけい ボール運動系	ひょうげんうんどうけい 表現運動系
あしだ かた足立ち あし かた足をくくに みぎまわ ひだりまわ 右回り、左回り	まえころ ぜんてん 前転がり・前転	はし 走るときのうでふり	て 手のかきやキックの りくじょう れんしゅう 陸上での練習	ボールを ころ 転がしたり な 投げたり	いばキラ キラダンス 
4/					
ボールの投げ上げ な あ	うし ころ こうてん 後ろ転がり・後転	まえほうこう うえほうこう 前方向や上方向に ジャンプ	ふ ろ お風呂でバブリング みず なか はな ぐち (水の中で鼻や口からぶく ぶく息をはくよ！)	ボールを はじいたり う 打ったり	いきいき茨城ゆめ国体ダンス NHK Eテレ EXダンス体操
かいだん つか 階段などを使って ふ だいしょうこう 踏み台昇降	ブリッジ	ゆか すわ 床に座って、ハードル走 れんしゅう のフォーム練習	(ほかにできることはある かな？)	ボールを けったり ドリブルをしたり	どうぶつ 動物になりきって踊る き おど テーマを決めて踊る
タオルを使って ま の 曲げ伸ばし	さかだ かえるの逆立ち くびとうりつ あたまとうりつ 首倒立・頭倒立	つか タオルを使って とうきゅう れんしゅう 投球のフォーム練習		バットやラケットの す ぶ 素振り しんぶんし まる (新聞紙を丸めたバットなど)	の おど リズムに乗って踊る す おんがく (好きな音楽で)
(ほかにできることはある かな？)	(ほかにできることはある かな？)	(ほかにできることはある かな？)		(ほかにできることはある かな？)	(ほかにできることはある かな？)

あんぜん じゅうぶん き つ うんどう
※安全に十分気を付けて運動しよう！

じぶん あ うんどう と く
※自分に合った運動に取り組もう！

うんどう ひ きにゅう
※運動した日を記入しよう！