

○計画表

年 組 名前

1週目	2週目	3週目	4週目	5週目以降
巧みな動きを高めるための運動	体の柔らかさを高めるための運動	動きを持続させるための運動	力強い動きを高めるための運動	自分の体力に応じた運動を選んで取り組む

○巧みな動きを高めるための運動 (1週目)

☆タイミングよく動くこと

色々な跳び方のなわとび

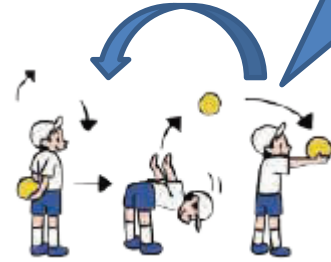


寝ながらボールキャッチ



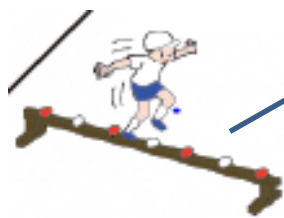
※部屋でやるときは
新聞紙ボールを使おう

背面ボールキャッチ



☆バランスをとって動くこと

せまいところでのバランス立ち



平らなところでも
一本橋をイメージ
してみよう

せまい道を歩いてみる



片足立ちでキャッチボール

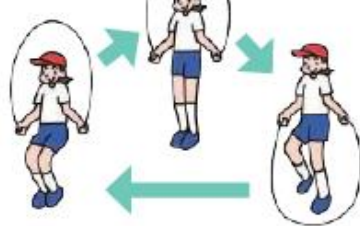


長い時間
できるかな

☆リズミカルに動くこと

早さを変えたなわとび

時間を決めて
連続とび



マークの間を行ったりきたり



この中から
やってみたいことを
選んでみよう

○どんな運動をしたか、記録しよう!

何をした?	何回(何秒)した?	できたこと、次の目標

○計画表

年 組 名前

1週目	2週目	3週目	4週目	5週目以降
巧みな動きを高めるための運動	体の柔らかさを高めるための運動	動きを持続させるための運動	力強い動きを高めるための運動	自分の体力に応じた運動を選んで取り組む

○体の柔らかさを高めるための運動 (3・4日目)

☆ストレッチいろいろ

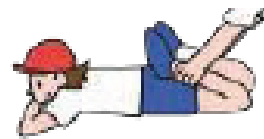
前に体をたおす



体をひねる

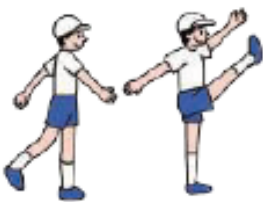


背中・ふともものストレッチ

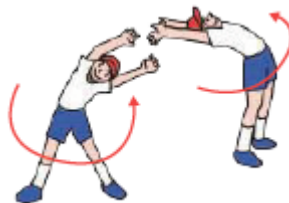


☆体を大きく動かそう

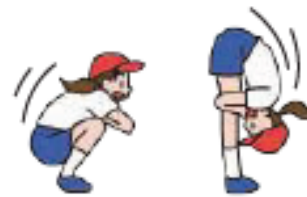
足を高く上げてみよう



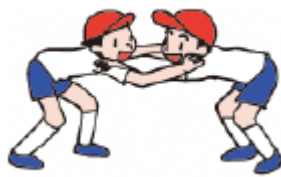
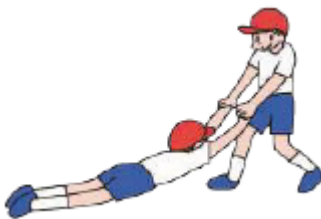
腰を中心に体まわし



足の上に頭が入るかな



☆兄弟がいたり、家族とできるときにはやってみよう



この中から
やってみたいことを
選んでみよう

○どんな運動をしたか、記録しよう!

何をした?	何回(何秒)した?	できたこと、次の目標

○計画表

年 組 名前

1週目	2週目	3週目	4週目	5週目以降
巧みな動きを高めるための運動	体の柔らかさを高めるための運動	動きを持続させるための運動	力強い動きを高めるための運動	自分の体力に応じた運動を選んで取り組む

○動きを持続させるための運動 (3週目)

☆ウォーキング・ランニング

散歩 (ウォーキング)



少し歩く幅を
広くしてみよう
効果が上がるよ!

ランニング、ジョギング



無理のない
ペースで十分
続けてみよう

※家族や犬と一緒にだと楽しいね!!

☆体を大きく動かそう

縄跳び (エア縄跳び)

- ・道具がなかったり、運動する場所の天井が低い場合にはエア縄跳びでも大丈夫。雨の日は、効果的。
- ・家の中でやるときには、周りに迷惑がかからないか注意しよう



- ・難しい跳び方じゃなくても大丈夫、長い時間跳べるようにしよう
- ・ゆったりとして音楽に合わせて跳んでみるのも good!

☆他にやってみたい人は…

- ・ラジオ体操 (3セット) ・ストレッチ ・ヨガ ・フラフーフ ・踏み台昇降 など

★最後に一言、体力を高めるために一番重要なのは、睡眠!! (だけじゃだめだよ)

○どんな運動をしたか、記録しよう!

何をした?	何回 (何秒) した?	できたこと、次の目標

○計画表

年 組 名前

1週目	2週目	3週目	4週目	5週目以降
巧みな動きを高めるための運動	体の柔らかさを高めるための運動	動きを持続させるための運動	力強い動きを高めるための運動	自分の体力に応じた運動を選んで取り組む

○力強い動きを高めるための運動(4週目)

☆筋力トレーニング

腕立て伏せ



なるべく胸が床に付くくらい

キツイときには膝をついて

腹筋



寝たときは背中を床に、起きたときは肘を膝に

スクワット



足を肩幅に開いておしりが水平になるくらい

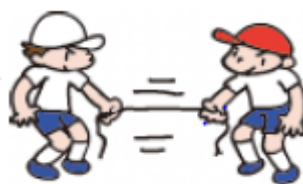
- ・どのトレーニングも無理のないレベルでやってみよう
- ・しっかり体をあたためたあと、①素早くやってみる、②全身をつかった運動、③体の一部のトレーニングの順番に取り組んでみよう

☆他にもこんなトレーニングがあるよ

逆立ち



綱引き(タオル引き)



(ななめ)懸垂



○どんな運動をしたか、記録しよう!

何をした?	何回(何秒)した?	できたこと、次の目標