

からだつくいうんどうあそび

～たくさんうごいて からだも心もほっかほか！～

1じかんめ

なまえ



からだをうごかして
たのしくなるうんどう！



からだをうごかして
きもちよくなるうんどう！



ともだちと
なかよくなれるうんどう！

きょうがんばること

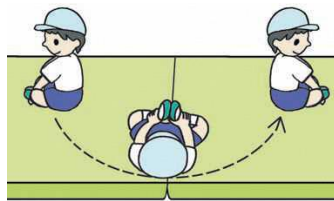
いろいろな動きをやってみよう！

① こんなポーズはできるかな？
30びょうかん、がんばろう！！



② つぎはこれ!!
だるまころがり

あしのうらをあわせて、
おきあがれるかな？



③ ケンケンでとんでみよう！



④ こんどは、なわとびしながらかけ
っこやケンケンができるかな？



きょうのふいかえい

どちらかにいろをぬろう！

できた

もうすこし

いろいろな動きができたかな？



あんぜんに、運動できたかな？



運動したあとのきぶんはどうかな？



きもちいい～↑

ちょうしがわるい…↓

からだつくいうんどうあそび

～たくさん動いて からだも心もほっかほか！～

2じかんめ

なまえ



からだをうごかして
たのしくなるうんどう！



からだをうごかして
きもちよくなるうんどう！



ともだちと
なかよくなれるうんどう！

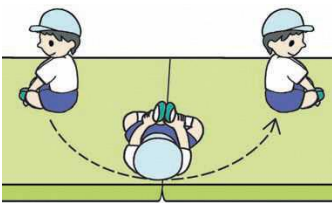
きょうがんばること

ぜんしんをつかって動いてみよう！

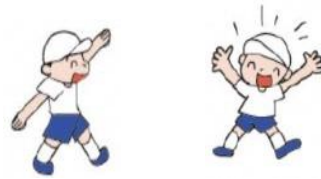
- ① まえより上手にできるかな？
30びょうかん、がんばろう！！



- ② だるまころがり
今日はれんぞくでできるかな？



- ③ からだでじゃんけんポン！



- ④ おんがくやリズムにあわせて、
うごいてみよう。



チコちゃんと一緒に踊りたい人はこちら！
(スポーツ庁子供の運動あそび応援サイト)



どちらかにいろをぬろう！

きょうのふいかえい

できた もうすこし

ぜんしんをつかってたのしく動けたかな？		
あんぜんに、運動できたかな？		
運動したあとのきぶんはどうかな？		

きもちいい〜♪

ちょうしがわるい…☹

からだつくいうんどうあそび

～たくさん動いて からだも心もほっかほか！～

3じかんめ

なまえ _____



からだをうごかして
たのしくなるうんどう！



からだをうごかして
きもちよくなるうんどう！

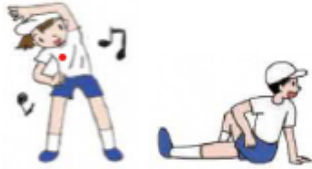


ともだちと
なかよくなれるうんどう！

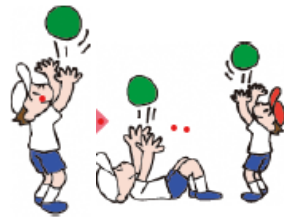
きょうがんばること

ようぐをつかって、たのしく動いてみよう！

① からだをしっかりとのばしましよ
う



③ いろいろボールあそび



ボールがないとき
は、しんぶんしでも
つくれるよ！

② しんぶんしのうえでじゃん
けんポン!!



きょうは、しんぶんしの上で
やってみよう！
まけたら、しんぶんしをおる
よ。詳しくは↓
【スポーツ庁
子供の運動あそび応援サイト】

④ なわとび



いろんなわざ
に、ちょうせん
してみよう！

- 1 りょうあしとび (まえ・うしろ)
- 2 かたあしとび (まえ・うしろ)
- 3 こうさとび (まえ・うしろ)
- 4 かけあしとび (まえ・うしろ)
- 5 あやとび
- 6 にじゅうとび

きょうのふいかえい

どちらかにいろをめろう！

できた

もうすこし

ようぐをつかってたのしく動けたかな？



あんぜんに、運動できたかな？



運動したあとのきぶんはどうかな？



きもちいい～↑

ちょうしがわるい…↓

からだつくいうんどうあそび

～たくさん動いて からだも心もほっかほか！～

4じかんめ

なまえ



からだをうごかして
たのしくなるうんどう！



からだをうごかして
きもちよくなるうんどう！

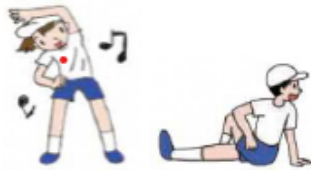


ともだちと
なかよくなれるうんどう！

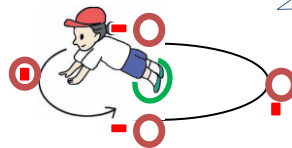
きょうがんばること

おうちのひとといっしょに、力強い動きにチャレンジしてみよう！

① からだをしっかりとのばしまし
う

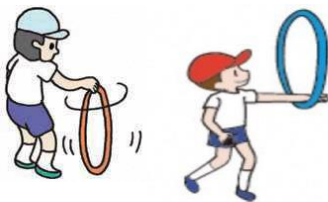


③ クモあるき



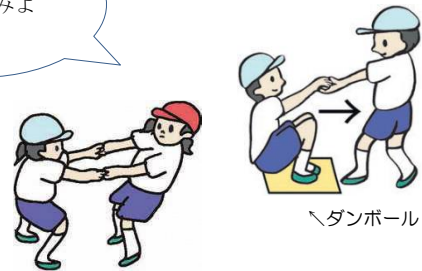
ひじを
のばしてやっ
てみよう！

② フープとなかよし♪



④ 二人で引き合い

おうちの人と
とやってみよ
う！



*フープがないときは、しんぶんしで
ボウをつくってみてもいいよ!!

きょうのふいかえり

どちらかにいろをぬろう！

できた

もうすこし

かいっぱい動くことがきたかな？



あんぜんに、運動できたかな？



運動したあとのきぶんはどうかな？



きもちいい～♪

ちょうしがわるい…☹

からだつくいうんどうあそび

～たくさん動いて からだも心もほっかほか！～

5じかんめ

なまえ



からだをうごかして
たのしくなるうんどう！



からだをうごかして
きもちよくなるうんどう！

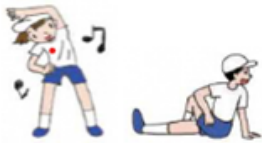


ともだちと
なかよくなれるうんどう！

きょうがんばること

すきな運動をえらんで、たのしく動こう～ビンゴにちょうせん！

- ① まずはじゅんびうんどう！
からだをしっかりとのばしまし
ょう



- ② つぎは、ビンゴをせいこうさせ
てみよう！

体をのばす・ ほぐす運動 	音楽に合わせて体をう ごかそう♪ 	だるま転がり
なわとび 	ボールを使った運動 	二人で引き合い
クモあるき 	フープとなかよし 	新聞紙の上でじゃんけ んポン

きょうのふいかえい

どちらかにいろをぬろう！

できた もうすこし

すきな運動をえらんでたのしく動けたかな？		
あんぜんに、運動できたかな？		
運動したあとのきぶんはどうですか？		

きもちいい～♪

ちょうしがわるい…泣