4月も元気にすごそう！

おうちでできる　体力アップカード（中学年）

年　　組　名前

◎おうちでできるうんどうです。安全に気をつけながら、続けて取り組んでみましょう。

うんどう	やり方やポイント	取り組んでみたら、日付を書きましょう。1～10日目は1だん目に、11～20日目は2だん目に書きます。自分にできそうなものをえらんで、続けて取り組んでみよう。									
かた足バランス	かた足立ちでバランスをとります。右足も左足もやってみよう。目をつぶるとレベルアップ！ふらふらせずに15びょう以上できたらバランス名人だね！	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
グーパー体そう	「前へならえ」のしせいで、うでをまっすぐのばしたまま、力強く「グー」「パー」をくり返します。30回をこえてからがしょうぶ！うでをおろさずに50回続けることができるかな？？	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
ブリッジ	はしの形になるように、しっかりおへそを上に出してきれいにきめよう！よゆうな人は、かた手やかた足をあげてみよう。心ぱいな人は、おふとんの上でれんしゅうしてみてね。	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
れんぞくとび（短なわ）	ちょっとだけ外にでて、おうちの近くでなわとびをしよう！きほんは前とびで、よゆうな人は好きなとび方で、れんぞくで1分以上とび続けてみよう！ひっかからずに何分続けられるかな？	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

つまさき立ち	「気をつけ」から、かかとをうかせて5秒間つまさき立ちをします。はじめはかんたんでも、5回、10回と続けていくと…。すてきなふくらはぎを手に入れよう！むりはしないでね！	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ストレッチ	じゅうなんの体そうをしよう。すわったまま、足をのばしてつま先をさわったり、足をひらいてつま先をさわったりします。おふろあがりがおすすめ！まい日続けるとこうか◎！	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ダンス	おうちの中にずっといると気分が下がってくることも。そんなときはおどろう！「タッタ」でも「世界はあなたにわらいかけている」でも、自分の知っているおどりを全力でおどろう！	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ぞうきんがけ	体力もアップして、おうちの人にもよろこばれる、まさにさいこうのメニュー！ぞうきんを力いっぱいしぼって、おうちの人にたのまれたところをピカピカにぞうきんがけしよう！	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
【うんどう】	【やり方やポイント・こつなど】	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
【うんどう】	【やり方やポイント・こつなど】	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

↑さいごの2つは、自分でかんがえて取り組んでみよう！楽しく体をうごかすメニューをかんがえられるかな？

（ランニング、やきゅうのすぶり、リフティング、フラフープなど）