

4月も元気に過ごそう！

おうちでできる 体力アップカード(高学年)

年 組 名前

◎おうちでできる運動です。安全に気をつけながら、続けて取り組んでみましょう。

運動	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段目に、11～20日目は2段目に書きます。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。									
片足バランス	片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。目をつぶると難易度アップ！ふらふらせずに30秒以上できたらバランス名人だね！	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
グーパー体操	「前へならえ」の姿勢で、両うでをまっすぐのばしたまま、力強く「グー」「パー」を繰り返します。50回をこえてからが勝負！うでをおろさずに100回続けることができるかな？	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ブリッジ	橋の形になるように、しっかりおへそを上に出してきれいに決めよう！余裕な人は、前や横に移動してみてね。心配な人は、お布団の上で練習してみよう！	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
連続跳び (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！基本は前とびで、よゆうな人は好きなとび方で、連続で2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	立った状態から、かかとを浮かせて5秒間つまさき立ちをします。はじめは簡単でも、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！無理はしないでね！	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ストレッチ	じゅうなんの体操をしよう。座ったまま、両足をのばしてつま先をさわったり、両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！毎日続けると効果◎！	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
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。そんなときは元気いっぱいおどろう！サンバでもソーランでも、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、まさに一石二鳥のメニュー！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！	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
【運動】	【やり方やポイント・こつなど】	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
【運動】	【やり方やポイント・こつなど】	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

↑最後の2つは、自分で考えて取り組んでみよう！（ランニング、野球のすぶり、リフティング、フラフープなど）

何に取り組むかを決めたら、運動のポイントや見つけたこつも書いてみよう！