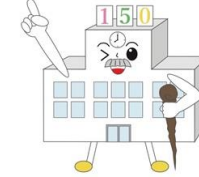




一こからだまスター！



○おうちの人と相談ひと そうだんをしてちょうせんしてみましよう。

①しんこきゅう	しんこきゅう（4びょうではく→4びょうですう）を10回 <small>かい</small> しまししよう！	ふっきん はいかつりょう （腹筋、肺活量）
②足 <small>あし</small> をのばしてストレッチ	いきをはきながら、ゆっくりと体 <small>からだ</small> を前 <small>まえ</small> にたおしまししよう！	じゅうなんせい （柔軟性）
③かた足 <small>あし</small> バランス	10びょうたおれず <small>あし</small> にできたら、ぎゃくの足でもやってみましよう。 ☆目 <small>め</small> をとじてできたらすごい！☆	のうりよく （バランス能力、 きゃくりよく 脚力）
④かたもみチャレンジ	感謝 <small>かんしゃ</small> の気持ち <small>きもち</small> をもってとりくみましよう！	あくりよく （握力）
⑤なわとびチャレンジ	がくねん ぶん もくひょう 学年×1分を目 <small>め</small> 標 <small>ひょう</small> にとびます。ひっかかっても時間 <small>じかん</small> の間 <small>あいだ</small> はとび続け <small>つづ</small> けましよう！	じきゅうりよく （持久力）
⑥シャドーピッチング	たおる ようい なげるれんしゅう タオルを用意して投 <small>な</small> げる練習 <small>れんしゅう</small> をしまししよう。 たおる はんぶん おって ぼーる にぎる タオルを半分 <small>な</small> に折 <small>うご</small> って、ボール <small>な</small> を握 <small>な</small> るよう <small>な</small> にして、投 <small>な</small> げる動作 <small>どうさ</small> をしまししよう！ （投 <small>な</small> げる動き <small>うご</small> をしますが、投 <small>な</small> げたりはしません。）	とうりよく （投力）

★ぜんぶできなくてもよいです。おうちの人と相談ひと そうだんをして、やることをきめましよう。

★けんこうな体からだ、じょうぶな体からだをめざましよう。

