

課題以外にもチャレンジしてみよう!

Let's 体カアップ!!

体を動かして、体と心をリフレッシュさせましょう!!
室内で行う場合は、周りの安全に気を付けましょう。

なわとび	たんなわカードを使って、一日10~30分くらいチャレンジしましょう。
テレビ体操 (3分くらい)	決まった時間にテレビを見ながら、体を動かしてみよう。 NHK Eテレ 毎週月曜日~日曜日 午前6時25分 NHK 総合 毎週月曜日~金曜日 午前11時30分 午後2時55分
みんなの体操 (5分くらい)	決まった時間にテレビを見ながら、体を動かしてみよう。 NHK 総合 毎週月曜日~金曜日 午前9時55分
ラジオ体操	決まった時間にラジオをつけて、体を動かしてみよう。 ラジオ第1 毎日 午前6時30分~6時40分 ラジオ第2 毎週 月曜日~土曜日 午前8時40分~8時50分 午後12時00分~12時10分 午後15時00分~15時10分
すいえんサー	「体カテスト記録アップのヒミツ」、「スキップのやり方」、「ボールを指先でクルクル回す方法」など体の動かし方やポイントをインターネット動画 (www.nhk.or.jp/suiensaa-blog) やテレビで見ることができます。 NHK Eテレ 毎週火曜日 午後7時25分 毎週土曜日 午前10時00分
あそびバ!メニュー	インターネット動画で、親子で家の中でも気軽に楽しめる遊びが紹介されています。
『二小 Let's 体カアップ』カードを使って、体を動かしましょう	