

## 『二小 Let's 体カアップ』カードA(4・5・6年生向け)

年 組 番 ( )

	チャレンジ名	やり方・回数	やった日・出来た時間など	お家の人サイン
1	<b>片足バランス</b>	目をとじて、右足(左足)を上げて片足で立つ。まずは60秒。それができたら時間を長くしてみようネ。		
2	<b>ボールキャッチ①</b>	ボールを真上に上げて、おしりを3回たたいてキャッチ。それを5セット! ※たたく回数を増やしても楽しいヨ。		
3	<b>ボールキャッチ②</b>	ボールを真上に上げる⇒おしりを3回たたく⇒さらに、おでこの上でボールをキャッチ。できたら合格!!		
4	<b>ボールキャッチ③</b>	ボールを右手で持ち、体の横から上に投げて左手でキャッチ。左手スタート(逆バージョン)も。3セット!		
5	<b>リズムステップ①</b>	手は『開く⇒とじる』の2拍子、足は『開く⇒開く⇒とじる』の3拍子。このリズムを20秒間続ける。		
6	<b>リズムステップ②</b>	手は3拍子『開く⇒手を合わせる⇒両手を腰』、足ぶみは2拍子『開く⇒とじる』。このリズムを20秒間続ける。		
7	<b>はしる①</b>	チョコマカ走り。つま先で自分の足のサイズくらいの歩幅で約20m走る。		
8	<b>はしる②</b>	大また走り。1歩を普通歩きの3歩分ぐらいにして約20m走る。		
9	<b>せいかつ①</b>	着がえの時は、全ての服を立てぬいだり着たりしてみよう。(くつ下も立ったままで)『脱ぎっぱなし』はダメですヨ～		
10	<b>せいかつ②</b>	はみがきトレーニング。はみがき中は『両足でかかとの上げ下げ⇒片足でつま先立ち』これをくり返す。3分以上ダネ。		
11	<b>せいかつ③</b>	いただきます前の空気イス。食べる前に『空気イス20秒間』おいしくご飯が食べられるネ。		
12	<b>せいかつ④</b>	片足で物ひろい。手ではなく足で拾ってみよう。それが出来たら『片足でしゃがんでそのまま立つ』にも挑戦!(もちろん逆も!)		
13	<b>せいかつ⑤</b>	ぞうきんしぼり。タオルやぞうきんを、とにかくかたくしぼってみよう!		
14	<b>せいかつ⑥</b>	ねる前ゴロゴロ。寝る前に『いも転がり』。両手を上に伸ばして寝て、左右に転がる。		

左右両方できるようにしよう!できるものから少しずつ挑戦しよう!くり返してできるものは、毎日続けよう!

## 『二小 Let's 体カアップ』カードB(4・5・6年生向け)

年 組 番 ( )

左右両方できるように！できるものから少しずつ！時間や回数も増やしてみよう！くり返してできるものは、毎日続けよう！

	チャレンジ名	やり方・回数	やった日・出来た時間など	お家の人サイン
15	<b>うで立てふせ①</b>	うで立てふせ 10～20回。かたから足先まで真っすぐに！		
16	<b>うで立てふせ②</b>	うで立てふせ 10～20回。 うでを深く曲げる&地面すれすれまでゆっくりバージョン！		
17	<b>ひじ立てしせい</b>	うで立てふせの姿勢→ひじをついて指先を前に伸ばす この姿勢で30秒～1分間キープ！		
18	<b>一人ジャンケン①</b>	両手でジャンケン。右手が10回連続勝つように行う。		
19	<b>一人ジャンケン②</b>	両手でジャンケン。左手が10回連続勝つように行う。		
20	<b>なげる</b>	タオルやハンカチを結んで丸め、空き箱に入るように投げる。 空き箱の大きさや投げるきよりは自分で決めようネ！		
21	<b>グーパー</b>	両うでを前に真っすぐにのばし、『グーパー』を30回。		
22	<b>はしる③</b>	高速サイドステップ。横向きで足をとじる時に、くつで音をならしながら進む。右向き・左向きそれぞれ2セット。		
23	<b>はしる④</b>	クロスステップ。進む方向の足は横に出し、もう片方の足を『前にクロス⇒後ろにクロス』をくり返す。(逆バージョンも)		
24	<b>せいかつ⑦</b>	いただきまスクワット。「いただきます」の1文字ずつ、スクワットしながらゆっくり言う。(足…肩はば、しゃがむ&立つ)		
25	<b>せいかつ⑧</b>	家の中の移動は『つま先歩き』。時間を決めてやろうネ。		
26	<b>せいかつ⑨</b>	家の中の移動は『かかと歩き』。こちらも時間を決めて。		
27	<b>せいかつ⑩</b>	『お尻歩き前』。まずは目標1m！ 足を浮かせて座る⇒うでを振りながらお尻歩きで進む		
28	<b>せいかつ⑪</b>	『お尻歩き後ろ』。目標は50cmから！ 足を浮かせて座る⇒うでを振りながらお尻歩きで後退する		