

『二小 Let's 体カアップ』カード(1・2・3年生むけ)

年 組 番 ()

	チャレンジ	やりかた・かいですう	やった日・できた (○・△・×)	お家の人サイン
1	かたあしバランス	めをとじて、みぎあし(ひだりあし)をあげてかたあしで30びょうがまん。できたらじかんとながくしてみよう!		
2	ボールキャッチ①	ボールをまうえにあげて、てを3かいたたいてキャッチ。それを5セット! ※たたくかすをふやしてみよう!		
3	ボールキャッチ②	ボールをまうえにあげて、1かいまわってからキャッチ。できたらごうかく!!		
4	ボールキャッチ③	ボールをみぎてでもち、うえになげる⇒ひだりてでキャッチ。できたら『みぎひだりみぎひだり…』とつづけよう!		
5	リズムステップ①	手は『ひらく⇒とじる⇒ひらく⇒とじる…』のくりかえし。 足は『ひらく⇒ひらく⇒とじる⇒ひらく⇒ひらく⇒とじる…』 これをどうじに10びょうつづけよう!		
6	リズムステップ②	手は『ひらく⇒パチン⇒こし⇒ひらく⇒パチン⇒こし…』 足は『ひらく⇒とじる⇒ひらく⇒とじる⇒ひらく⇒とじる…』 これをくりかえして10びょうつづけよう!		
7	はしる①	チョコマカはしり。つまさきでじぶんのあしのサイズくらいのはばで10メートルぐらいはしろう!		
8	はしる②	おおまはしり。1ぽをふつうあるきの3ぽぶんぐらいにして10メートルいじょうはしってみよう!		
9	せいかつ①	きがえのときは、すべてのふくをたってぬいだりきたりしてみよう。くつしたもダヨ。		
10	せいかつ②	はみがきトレーニング。はみがきをしながら『りょうあしでかかとのあげさげ』。これをくりかえす。3ぶんいじょう!		
11	せいかつ③	いただきますまえの『くうきイス』。たべるまえに『くうきイス』を10びょうやってみよう!		
12	せいかつ④	かたあしものひろい。たったまま、あしでなにかをひろってみよう!		
13	せいかつ⑤	ぞうきんしほり。タオルやぞうきんを、とにかくかたくしほってみよう!		
14	せいかつ⑥	ねるまえゴロゴロ。ねるまえに『いもころがり』。りょうてをうえにのばしてねて、さゆうにころがる。		
15	せいかつ⑦	つまさきいどう。いえのなかは「つまさき立ち」であるいてみよう!(じかんとをきめてやってみよう。)		
16	せいかつ⑧	おしりあるき。あしをうかせたまま、おしりであるこう!できたら、うしろにもすすんでみよう!		

右も左もできるようにしよう!できるものからやろう!くりかえしてできるものは、まいにちつづけよう!

参考資料:小金井市立小金井第二小学校「からだづくりチャレンジカード」