

6年生 運動カード

6年 組 名前

★家の中などで、自分で取り組み方を考えて、安全に行いましょう。

例)毎日全部取り組む・毎日3つの運動を選んで取り組む など

	運動内容	めあて	
①	腹筋 (お腹の筋肉パワーアップ!)		回
②	うで立てふせ (うでの筋肉パワーアップ!)		回
③	背筋 (背中の中の筋肉パワーアップ!)		回
④	スクワット (太ももの筋肉パワーアップ!)		回
⑤	T字バランス (右足を上げるよ)		秒
⑥	T字バランス (左足を上げるよ)		秒
⑦	片ひじバランス (右ひじで支えるよ)		秒
⑧	片ひじバランス (左ひじで支えるよ)		秒
⑨	自分の考えた運動		