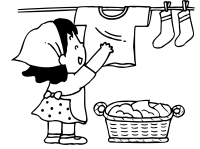




たのしくチャレンジ！！



組 名 前 ()

長いお休みに入りました！！

いつもは なかなかできないことに ちょうせんしましょう。

やった回数のところ、丸をつけて□に色をぬりましょう。

火を使うことなど、あぶないものは家の人といっしょにしましょう。

家の人といっしょに星 を見る。 1 回 2 回 3 回 10回以上(回)	洗たく物をほす。 1 回 2 回 3 回 10回以上(回)	洗たく物をたたむ。 1 回 2 回 3 回 10回以上(回)	お家の人にだっこをして もらう。 1 回 2 回 3 回 10回以上(回)
お米をとぐ。 1 回 2 回 3 回 10回以上(回)	おかずを一品作る。 1 日 2 日 3 日 10日以上(日)	食き洗いをする。 1 回 2 回 3 回 10回以上(回)	本を読む。 1 さい 2 さい 3 さい 10さい以上(さい)
こみを出す。 1 回 2 回 3 回 10回以上(回)	自分の部屋のそうじを する。 1 回 2 回 3 回 10回以上(回)	おふろそうじをする。 1 回 2 回 3 回 10回以上(回)	なわとびをする。 1 日 2 日 3 日 10日以上(日)
ラジオ体操をする。 1 回 2 回 3 回 10回以上(回)	元気アップエクササイ ズをする。 (くわしくは、プリントの うらを読みましょう。) 1 回 2 回 3 回 10回以上(回)	ストレッチをする。 (リラックスしてゆっくり 行いましょう。) 1 回 2 回 3 回 10回以上(回)	() 1 回 2 回 3 回 10回以上(回)

* 自分で考えよう

★いろいろなことにちょうせんして、元気にすごしましょう！

レットライ!

元気アップ エクササイズ

【かた足しゃがみ立ち】

ねらい：ふんばりながら、からだのバランスをコントロールする。

◎二人で手をつなぎ、かた足で立ったしせいからしゃがんで立ち上がる。
※何かにつかまって、一人でやるのもOK!
前に出した足はまげてもよいです。



一人でやる場合は、バランスをとりながらたすけ合ってやろう。

これもやってみよう!

- はんたいの足でもやってみよう。
- 手やほじょがいなくなったら一人でやってみよう。

【後ろでタッチ】

ねらい：じゅうなんにすばやく体をうごかす。

- ①せ中あわせになって少し間をあけて足をひらいて立つ。
- ②二人で同時に同じがわにふりかえって、手のひらどうしをタッチ。
- ③つぎに、りょう手を頭の上に上げて体をそらしながら手と手をタッチする。
- ④さい後に前くつをしてまたの間からりょう手を出して、おたがいの手と手をタッチする。



一人でやる場合は、かべをつかってやってみよう。

レツトライ!

元気アップ エクササイズ

【りょうつまわりとび】

ねらい：からだのバランスをうまくとりながらジャンプする。

- ①リラックスしたしせいで立つ。
- ②りょう足でぐるっと回ってんしながらとび。
- ※反対回りもちょうせんしよう。



<ポイント！>

●手でいきおいをつけるより、回るときはフィギュアスケートの選手のようにキュッとからだをちぢめる方がよく回れるよ！

【ケンケンずもう】

ねらい：バランスをとりながら力の出し方をコントロールする。

- ①エリアを決めてその中に二人が入り、かた足立ちになる。
- ②ケンケンをしながら手でおし合って相手をエリアの外に出す。



★これもやってみよう！★
かたとかたのおし合いっこもやってみよう。

