上三川町　元気アップカード1～2年

ねん　　くみ　なまえ（　　）

うんどう1　まいにちやりましょう!

※あめなどでうんどう2ができないときは，うんどう1を2かいやりましょう。

① じゅんびうんどう

うんどうしながら1～8までかぞえる。これを2かい

② うで

このポーズで10かぞえる

③ おなか

おなかをあげる→おろす。10かい

④ せなか

このポーズで10かぞえる

⑤ やわらかさ

ブリッジをして10かぞえる

⑥ あし

いすにすわる→たつ　１０かい

⑦バランス

このポーズで10かぞえる

うんどう2　つぎのなかからえらんで，まいにちやりましょう!

※おうちの人と一しょ，または，おうちのひとにいってからやりましょう。

① なわとび

- りょう足とび　1ねんせいは40かい　2ねんせいは50かい
  つっかえてもつづけてかぞえましょう。
- とちぎ元気キッズなわとびカードのわざにチャレンジ。

② じきゅうそう

- 3ふんくらい，やすまず，はしりましょう。
- そとをはしれないときは，そのばで，かけあしあしぶみをしても，ちからがつきます。
- まわりに人がいるときはマスクをつけましょう。

③ そのほか，できるうんどう

- キャッチボール　・ボールけり　・バドミントン　・ダッシュ
- ーりんしゃ　・たけうま　・フラフープ　・ダンス　・てつぼう
- サイクリング　・ぞうきんがけ　・ラジオたいそう　など

	うんどう1	うんどう2　やったこと	チェック ◎○△
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			