



かみのかわまちげんき
上三川町元気アップすごろく



ねん
年

くみ
組

なまえ
名前

★…説明動画付き
せつめいどうがつけ

なわとび

まえ
前とび100回
かい

もも上げ

かい
60回

★タオルふり

さゆう
左右20回
かい

スクワット

かい
20回

★寝ながらボール投げ

かい
10回

さあ！はりきって
いってみよう！

ちょっと休けい



め
目をつぶって片足バランス
かたあし

びよう
10秒

すす
1マス進む

ふつきん
腹筋

あし
足の上げ下げ20回
あさ
かい

★バーピー

かい
10回

くうき
空気いす

びよう
10秒

★ゆりかごバブー

かい
10回

うで立て伏せ

または
ひざをついてうで立て
かい
10回

てだま
お手玉2こ

かい
30回

もう1回サイコロをふる

あと半分！
がんばれ！！
はんぶん
かんぱれ！！

じゅうなん
柔軟

あし
足を閉じて20秒
と
びよう

グーパーグーパー

さゆう
左右20回
かい

なわとび

あし
かけ足とび100回
かい

すいじん
水分ほきゅう



★かえる倒立

びよう
5秒
とうりつ

じゅうなん
柔軟

あし
足を開いて20秒
ひら
びよう

ブリッジ

びよう
10秒

★ゴミ箱シュート

いえ
家のまわり

または
家の中を1周走る
なか
しゅうはし

5マスもどる

ゴール

パーフェクトボディ！

★足うらもしもし

さゆう
左右10秒
びよう

すす
1マス進む

すす
2マス進む

たいりよくかいふく
体力回復



★頭の上でバランス

びよう
10秒
あたま