上三川町　元気アップカード3～6年

年　　組　名前（　　）

運動1　毎日やりましょう! できる人は2回目にチャレンジ!

※雨などで運動2をできないときは，運動1を2回やりましょう。

① ストレッチ

右10秒，左10秒ずつ
自然にこきゅうしながら

② わんカ

うで立てふせ
10回。

③ 腹きん

腹きん10回。

④ 背きん

背きん10回。

⑤ じゅうなん性

ブリッジ10秒。

⑥ きゃく力

スクワット10回。

⑦バランス力

ポーズのまま10秒。
どっちをえらんでも
OK

運動2　次の中から1つ以上えらんで，毎日やりましょう!

※お家の人といっしょ，または，お家の人に言ってからやりましょう。

① なわとび

- 両足とび　3～4年生は70回　5～6年生は100回
  つっかえてもOK
- とちぎ元気キッズなわとびカードの技にチャレンジ。

② 持久走

- 3～4年生は4分くらい　5～6年生は6分くらい
- 外を走れない場合は，その場でかけ足足ぶみをしても
  持久力がつきます。
- 休まず走り続けましょう。周りに人がいる時はマスクをつけましょう。

③ その他，できる運動

- キャッチボール　・リフティング　・バドミントン　・ダッシュ
- 反ぷく横とび　・一りん車　・竹馬　・フラフープ　・ダンス
- サイクリング　・ラジオ体そう　・鉄ぼう　・トスバレー　など

	運動1	運動2　やったこと	時間	チェック ◎○△
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
感想				