上三川町元気アップすごろくパート2

年　　組　名前

スタート

柔軟
足をクロスして左右10秒

★かえるの足打ち
10回

なわとび
前とび100回

なわとび
後ろとび50回

なわとび
かけ足とび100回

★・・・説明動画付き

腹筋
足の上げ下げ20回

★片手棒バランス
20秒

2マス進む

握力
グーパーグーパー
左右20回

ちょっと休みマス

もう1回サイコロをふる

★ゴミ箱へ
ヘディングシュート
3回

エアーパンチ
50回

★エアーキック
左右20回

ストップ！
ぜったいに休む

止まれ

あと半分！
頑張れ！

★手ばたき5回キャッチ
3回

うで立ふせ
または
ひざをついてうで立て
10回

家のまわり
または
家の中を1周ランニング

★お手玉チャレンジ！
・2個で20回➡1マス進む
・3個で5回➡3マス進む

足うらもしもし
左右10秒

3マスもどる

★足うらもしもし2
（足うらをあわせる）
10秒

★えんぴつバランス
5本

もも上げ80回
⬇
1マス進む

栄養補給

ゆりかごバブー10回
「バブー」をだれかにきい
てもらったら2マス進む

★肩のストレッチ
なわとびを持って10周

★背面キャッチ
3回

★足うらバランス
左右10秒

1マス進む

パーフェクト
ボディ！

ゴール