



1～3年生用

## ～体力の維持・向上のために～

### 《メニュー》

- ① 体力貯金カードから2～3種目を重点的に行う。  
⇒ 余裕があればその他の種目にも積極的に取り組む。
- ② なわとびは毎日行う。(なわとびカードに回数を書く。)
- ③ 親子運動カードでクールダウン(肩もみ・柔軟)

### 《週ごとの重点種目》

5/27(水)～31(日)【柔軟性】

- 長座体前屈 (10秒×3)
- ブリッジ (10秒×3)

6/1(月)～7(日)【逆さ感覚】

- 背支持倒立 (10秒×3)
- 頭倒立 (10秒×2)
- 補助倒立・壁倒立 (10秒×2)

6/8(月)～14(日)【バランス感覚】

- V字バランス (10秒×3)
- 片足バランス (20秒×2) 足を変えてもう一度

6/15(月)～21(日)【握力】

- ボールをにぎる (10回×3) 手を変えてもう一度
- 肩もみ (10回×3)

6/22(月)～28(日)【投力】

- 紙鉄砲 (10回×2)
- タオルスロー (10回×2)
- キャッチボール (10回×2)



6/29(月)～7/5(日)【筋力】

- うで立て (15回)
- 上体起こし (30回)

7/6(月)～12(日)【持久力】

- なわとび(前とび100回・後ろとび100回)
- マラソン(4分)

☆取り組んだ後は、必ず「体力貯金カード・親子運動カード」に得点を書きましょう。