



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。