

つぎの なかから 3つ えらんで とりくんで みましょう。

▼どうがを みて おなじ ように やってみましょう。

① 「ラジオ (らじお) たいそう」【テレビ体操】

② 「ちょうラジオたいそう」

③ 「パプリカ (ぱぷりか) の おどりかた」

▼がそうを みて おなじように やってみましょう。

④ 「じょうたい おこし」

⑤ 「ストレッチ (すとれっち) いろいろ」 (ストレッチマン)

⑥ 「ストレッチ いろいろ (ゴールドへん)」 (ストレッチマンゴールド)

▼カードにあわせて なわとびを やってみましょう。

⑦ 「なわとびカード① (きほんわざへん)」

⑧ 「なわとびカード② (じょうきゅうわざへん)」

⑨ 「なわとびカード③ (くみあわせへん)」

じょうたい お 上体起こし



つ
こ

- 1 マットにあおむけに寝て両手を軽く握り、両腕を胸の前で組み、
両膝を90度に曲げる
- 2 おさえる人は、両膝を抱え込み、しっかりと固定する
- 3 「始め」の合図で両肘と両ももがつくまで上体を起こす
- 4 その後、マットに背中をつけ、寝ている体勢に戻る
- 5 30秒間にできるだけ多く繰り返し、回数を記録する 1回行う

なわとびがんばりカード①

年 組

・わたしのめあて

--

◎ごうかくしたら、日にちをかいて、ごうかくしたマスをぬりましょう

きゆう	しゅもく	ごうかく日	ドラえもんコース	ごうかく日	スーパーマンコース	ごうかく日	ウルトラマンコース	ごうかく日	しんきろくコース
14	まえ りょう足とび (1かいせん2ちょうやく)		10		30		50		
13	まえ りょう足とび (1かいせん1ちょうやく)		10		30		50		
12	まえ かた足とび右		5		10		15		
	まえ かた足とび左		5		10		15		
11	左右かいきやくとび (グーパーとび)まえ		10		20		30		
10	前後かいきやくとび (グーチョキとび)		10		20		30		
9	前 かけ足とび		10		20		30		
8	うしろ りょう足とび (1かいせん2ちょうやく)		5		15		25		
7	うしろ りょう足とび (1かいせんちょうやく)		5		15		25		
6	うしろ かた足とび右		5		10		15		
	うしろ かた足とび左		5		10		15		
5	うしろ かけ足とび		5		15		25		
4	まえ あやとび		10		20		30		
3	うしろ あやとび		10		20		30		
2	まえ こうさとび		10		20		30		
1	うしろ こうさとび		10		20		30		

はんせい・かんそう

--

なわとびがんばりカード②

年 組

・わたしのめあて

◎ごうかくしたら、日にちをきいて、ごうかくしたマスをめりましょう

きゆう	しゅもく	ごうかく日	ドラえもん コース	ごうかく日	スーパー マンコース	ごうかく日	ウルトラマ ンコース	ごうかく日	しんきろく コース
10	前方片手交差とび		5		10		15		
9	後方片手交差とび		5		10		15		
8	前ふりとび		10		20		30		
7	かえしとび		10		20		30		
6	側振とび		10		20		30		
5	前二重とび		5		10		15		
4	あや二重とび (はやぶさ)		/		5		10		
3	うしろ二重とび		/		5		10		
2	うしろあや二重とび		/		3		5		
1	交差二重とび		/		3		5		

反省・感想

なわとびがんばりカード③

年 組

・わたしのめあて

--

◎ごうかくしたら、日にちをかいて、ごうかくしたマスをめりましょう

きゆう	しゅもく	合格日
7	①前ふりとび 8回(1対1) ②前ふりもも上げとび 8回(1対4)	
6	①かえしとび 8回(1対2) ②側振とび 8回(1対2)	
5	①あやとび 8回 ②交差とび 8回 ③両足とび 8回 ④二重とび 8回	
4	①側振とび 8回(1対2) ②片足前とび8回ずつ(1対1) ③前ふりとび 8回(1対1)	
3	①前方片手交差とび 8回 ②かけあしとび 8回 ③かけ足交差とび 8回 ④二重とび 8回	
2	①前方片手交差とび 8回 ②かけあしとび 8回 ③方向転換 ④後ろ両足とび 8回	
1	①両足とび8回 ②片足前とび 左右8回ずつ ③方向転換 ④後ろ両足とび8回 ⑤後ろ片足とび 左右8回ずつ ⑥方向転換 ⑦両足とび8回	

反省・感想

--