

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（ぱぱりか）の おどりかた」

▼がぞうを 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

きゅう	しゆもく	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	左右かいきゃくとび (グーパーとび)まえ		10		20		30		
10	前後かいきゃくとび (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、日にちをかいて、ごうかくしたマスをぬりましょう

きゅう	しゆもく	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ぬりましょう

きゅう	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