

# しわすだ はるやす 十二月田キッズ 春休みパワーアップカード

たいりよく しんたいりよく きろくの  
～体力をつけて、新体力テストで記録を伸ばそう！～



新 年 組 番 名 前

日付	早ね	早おき	うで立てふせ/ふっくん	シャドーピッチング	時間とび10分間	ほかの運動
3/27(水)						
3/28(木)						
3/29(金)						
3/30(土)						
3/31(日)						
4/1 (月)						
4/2 (火)						
4/3 (水)						
4/4 (木)						
4/5 (金)						
4/6 (土)						
4/7 (日)						

★うで立てふせ&ふっくん…学年×5回をめやすに取り組みましょう。 例)1年生…1×5=5回  
それぞれ正しいやり方でゆっくり行いましょう。

★シャドーピッチング…ボールの代わりにタオルを使って、投げる練習をしましょう。

1・2年生は10回、3・4年生は15回、5・6年生は20回をめやすに取り組みましょう。

★時間とび…短なわで10分間、跳び続けましょう。

♡運動の前後にはストレッチをしましょう。

\*ふりかえり(3/27～4/1)\*

-----  
-----  
-----

\*ふりかえり(4/2～4/7)\*

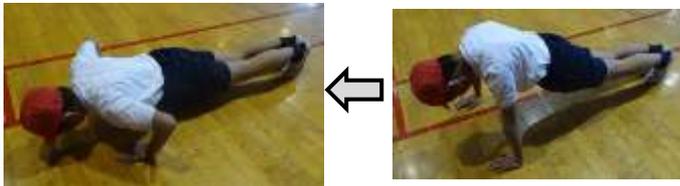
-----  
-----  
-----

おうちの人から

# うさぎの動きのコツ

## うで立てふせ

- ①両うでを肩はばに広げてひじを伸ばし、背すじをまっすぐにする。
- ②この姿勢をくずさないように、元の姿勢にもどす。

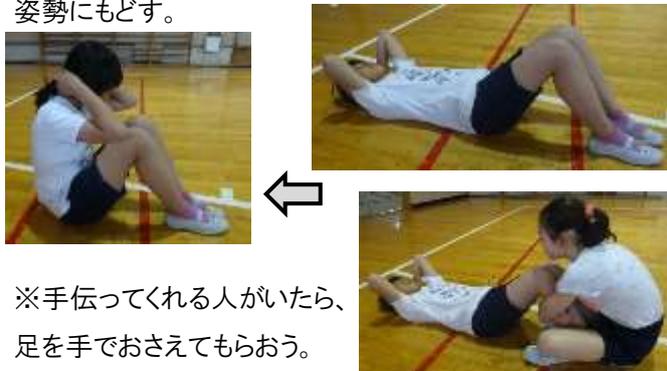


### ☆ポイント☆

- ・ひじが外に開かないように、まっすぐうでを下げる。
- ・おなかが地面につかないように、ふっきんにも力を入れて、体をまっすぐにたもつ。
- ・息をすいながらゆっくり下ろし、はきながら上げる。

## ふっきん

- ①両手を頭の後ろで組み、あおむけになる。腰を痛めないように、ひざを曲げる。
- ②いきおいをつけないようにして上体をおこし、すぐに元の姿勢にもどす。



- ※手伝ってくれる人がいたら、足を手でおさえてもらおう。

### ☆ポイント☆

- ・地面につけた背中をすぐにおこすように意識する。

## シャドーピッチング

- ①タオルの真ん中をもち、しっかりとにぎる。
- ②タオルをもった方のひじを肩の高さで90°に曲げ、思い切りうしろに引く。
- ③引いたうでをふりおろす。

### ☆ポイント☆

- ・ヒュンツ、パンツと音になるくらい思い切りうでをふる。



# やってみよう!

## うさぎとび

しゃがんで手をつき、足を前に出して進む。

### ☆ポイント☆

- ・ひざをむねに引きつける。



## つまさき生活

かかとをつけずに10分間すごす。

### ☆ポイント☆

- ・同じ姿勢でじっとするのではなく、できるだけ歩いたり動いたりする。



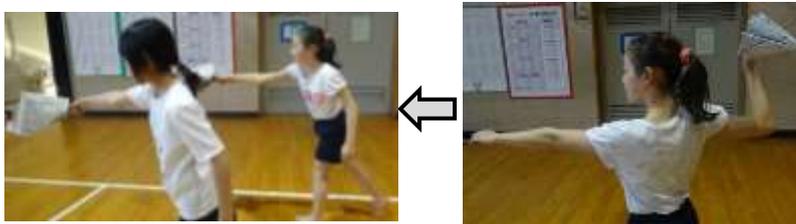
運動のあとは、ふくらはぎをもみほぐそう!

## 紙てっぽう

新聞紙で紙てっぽうを作り、くり返し音をならす。

### ☆ポイント☆

- ・右投げの人は左足、左投げの人は右足を前に出して、ボール投げるようにしてふりかぶる。



※4月8日(月)に新しい担任の先生に提出しましょう。