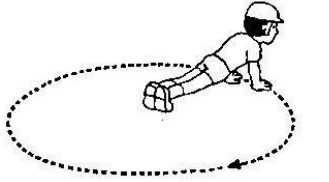
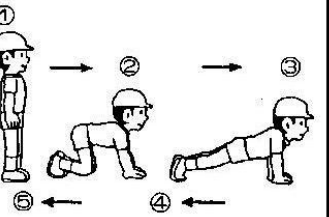
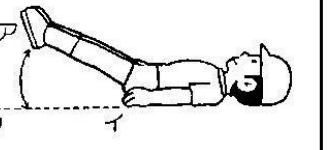
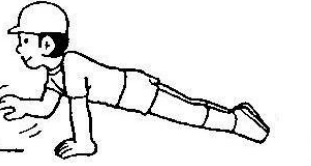
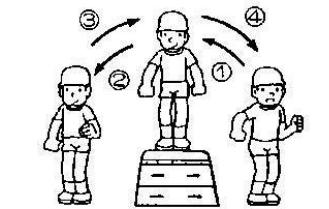
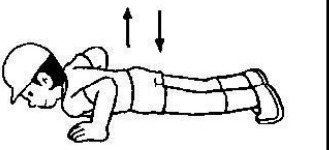



からだ うご
体を動かそう

<p>① とけい</p>  <p>※中心がくわれないように、しっかり両足でささえ、両手をはやくかわしてまわる。</p> <p>★30秒間で何周まわれますか？</p> <table border="1"> <tr> <td>回</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>周</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	回	1	2	3	4	5	周						<p>②カンガルーとび</p>  <p>※①で腰をおろし、②ではいっばいに背のびをして、③でじょうずに着地をする。</p> <p>★1回のとびで何mとべますか？</p> <table border="1"> <tr> <td>回</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	回	1	2	3	4	5	m						<p>③連続うで立てふせ</p>  <p>※①～③を正しくできるだけはやくしましょう。</p> <p>★30秒間で何回できますか？</p> <table border="1"> <tr> <td>回</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>回数</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	回	1	2	3	4	5	回数						<p>④おうぎ形ふっきん</p>  <p>※アイウの角度は15°～50°くらいまでにする。足はピンとのばす。ふらふらしたら失格。</p> <p>★何秒間がまんでできますか？</p> <table border="1"> <tr> <td>回</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>秒</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	回	1	2	3	4	5	秒						<p>⑤うで立て歩き</p>  <p>※足も手ものばしたまま、足をひきずって、手だけで歩き進む。</p> <p>★30秒間で何m進めますか？</p> <table border="1"> <tr> <td>回</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	回	1	2	3	4	5	m					
回	1	2	3	4	5																																																											
周																																																																
回	1	2	3	4	5																																																											
m																																																																
回	1	2	3	4	5																																																											
回数																																																																
回	1	2	3	4	5																																																											
秒																																																																
回	1	2	3	4	5																																																											
m																																																																
<p>⑥両足とび箱のほりおり</p>  <p>※両足をそろえて、リズムカルにとぶ。とび箱がないときには固い板の箱でもよい。</p> <p>★30秒間で何回のほりおりができますか？</p> <table border="1"> <tr> <td>回</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>回数</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	回	1	2	3	4	5	回数						<p>⑦ひこうき</p>  <p>※思いつきり胸をそらし、頭を後ろにひいてみよう。</p> <p>★あごと地面間の高さは何cmですか？</p> <table border="1"> <tr> <td>回</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>cm</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	回	1	2	3	4	5	cm						<p>⑧うで立てふせ</p>  <p>※ふせたとき、体と地面が平行になるようにする。</p> <p>★30秒間で何回できますか？</p> <table border="1"> <tr> <td>回</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>回数</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	回	1	2	3	4	5	回数						<p>⑨かた足たちしゃがみ</p>  <p>※両手は前に出し、出した片足と両手がいつも平行になるようにして①と②の動作をくりかえす。</p> <p>★30秒間で何回できますか？</p> <table border="1"> <tr> <td>回</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>回数</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	回	1	2	3	4	5	回数						<p>⑩連続馬とび</p>  <p>※馬になる人は、両手で両足くびをしっかりとさえる。とんだらすぐむきをかえて、くりかえしとぶ。</p> <p>★30秒間で何回とべますか？</p> <table border="1"> <tr> <td>回</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>回数</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	回	1	2	3	4	5	回数					
回	1	2	3	4	5																																																											
回数																																																																
回	1	2	3	4	5																																																											
cm																																																																
回	1	2	3	4	5																																																											
回数																																																																
回	1	2	3	4	5																																																											
回数																																																																
回	1	2	3	4	5																																																											
回数																																																																