

# からだ うんどう 体 つく い 運動

☆どんでん 体を動かして、強い体をつくりましょう！  
☆自分で目標を決めて計画的にやりましょう。  
☆けがをしないように気を付けましょう。



## 1 なわとび(持久力, とぶ力)

☆自分のできる種目をできるだけ多い回数, 長い時間とぶ。

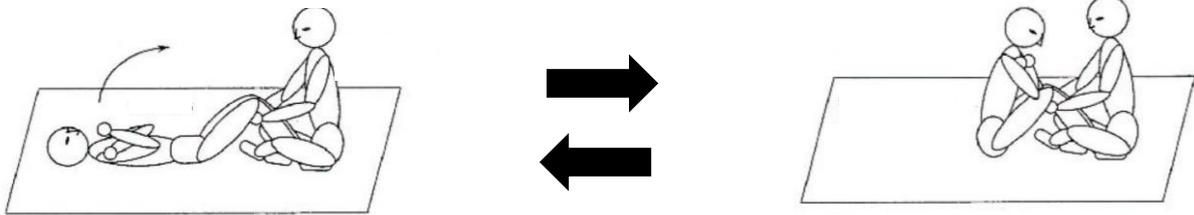
## 2 上体起こし(筋力)

①両ひざをかかえこみ, しっかりと固定する

②背中をゆか(座布団や布団でも良い)につけ, 胸の前でうでを交差する。

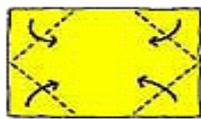
③両ひじと両方の太ももがつくまで上体を起こす。

④②と③を30秒間でできるだけすばやく繰り返す。



## 3 紙鉄砲(投力)

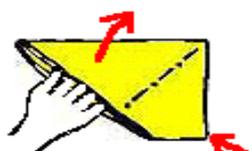
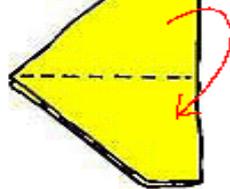
1. 内折り



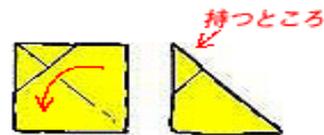
2. 内折り



3. また内折り



4. 袋に手を入れて  
開き返す



5. 両側の袋を開き返したら  
2つに折って完成



6. 両側の2回遊べるよ

ひと かお みみもと な  
※人の顔や耳元で鳴

らさない。

よる おそくや周りの人

の迷わくなる時間

にやらない。

①B4かA3くらいの大さの紙やちらし, 新聞紙で作る。

②持つところを持って上から下に向かって, 体全体を使ってうでをふる。

③「パーン!」と鳴ったら成功。

## 4 柔軟運動(柔軟性)

ちょうざたいぜんくつ  
長座体前屈



- ①息をはきながら、前にのばす。
- ②ひざが曲ようにする。
- ③もうのばせないところで止まって  
10秒数える。

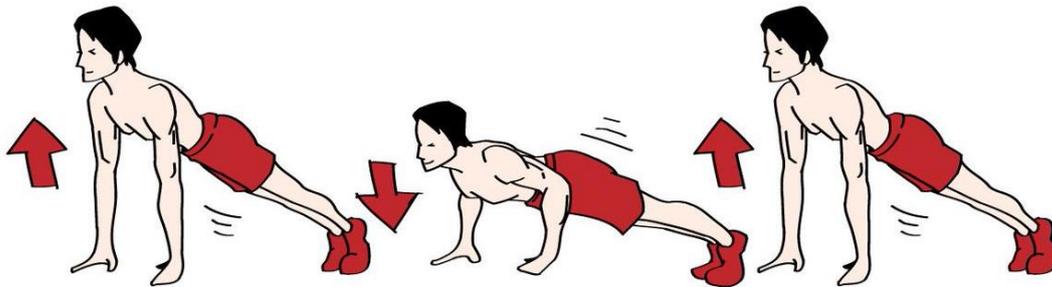
りつたいぜんくつ  
立位体前屈



- ④立位の場合は、左足と右足を交差してやってみる。

## 5 腕立てふせ(上半身筋力)

- ①背中をそらしすぎたり、おしりをうかせすぎたりしない。
- ②下を向かず、顔は前を向く。
- ③できない人はひざをついたり、かべに向かって立ったりしてやる。



## 6 スクワット(下半身筋力)

- ①うでを前にのばして立つ。  
足はかたはばに開く。
- ②ひざを曲げ、こしをゆっくりと  
3秒かけておろす。
- ③①の位置にゆっくりと3秒かけてもどる。

