

きた こたいろくあっぴかーど 北っ子体カアップカード

なつやす まっするちゃれんじ〜
～夏休みもマッスルチャレンジ～

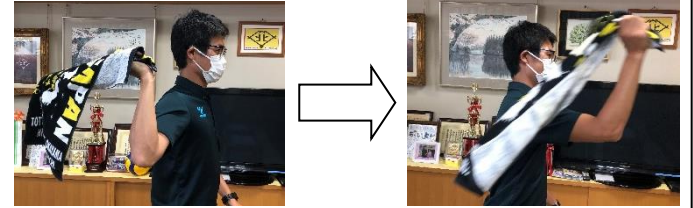
①【手足の指 パワーアップ!】

○お風呂の中で足の指で「グニ・パー」をくり返そう。
20回くり返すのを3セットやってみよう!
※できる子はチョキ(親指が上や下)にもチャレンジしよう!
※手も一緒に「グニ・パー」すると効果的!



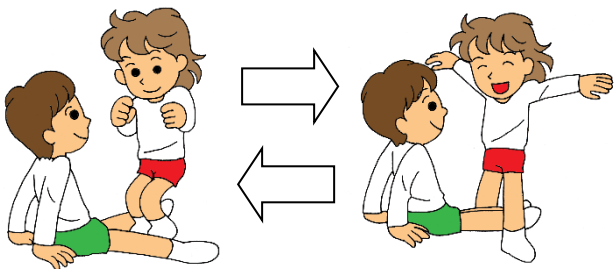
②【投げるカパワーアップ】

○「ハンカチやタオル」で音を「パシッ」と10回ならそう。※右手でならずときは、必ず左足が前にくるようにするといいぞ!
※手は耳のあたりからしっかりうでふって音をならそう。周りに人がいないときにやろう。



③【しゅんぱつカパワーアップ】

○お家の人に「グニ・パー」や「グニ・パー・ケン・パー」など言ってもらい、足じゃんけんの形をすばやくとろう。1分ぐらいくりかえそう。



④【体のやわらかきパワーアップ】

○お風呂上がりに3分ストレッチをしよう!
※ゆっくり伸ばすことをストレッチというよ!
おへそをももやひざにつけるようにやってみよう!

〇〇先生も
トレーニング中



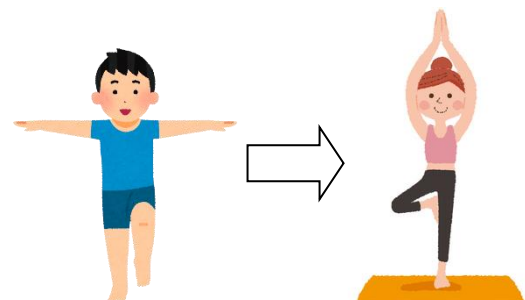
⑤【ジャンプカパワーアップ】

○その場で「腕ふりジャンプ」を10回しよう!
※腕をしっかり後ろにふってから前にふりなおそう!
※ひざをしっかり曲げて、力をためてジャンプしよう!



⑥【バランスカアップ】

○片足立ちで30秒間チャレンジしよう!
※できる人は、手や足を閉じてみよう!
※目をつむってやるとレベルアップ!



ねん くみ ばん なまえ
年 組 番 名前()

