

きた こたいろくあっぴかーど 北っ子体カアップカード

ふゆやす まっするちゃれんじ
～冬休みもマッスルチャレンジ～

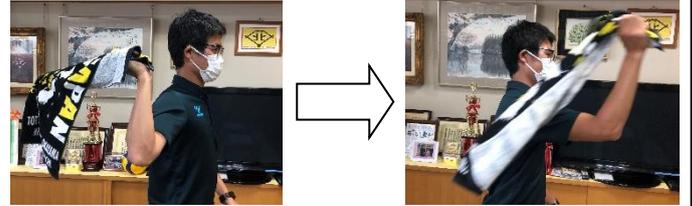
あし ゆび ばわーあっぶ ①【足の指 パワーアップ!】

○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!
※できる子はチョッキ(親指が上や下)にもチャレンジしよう!



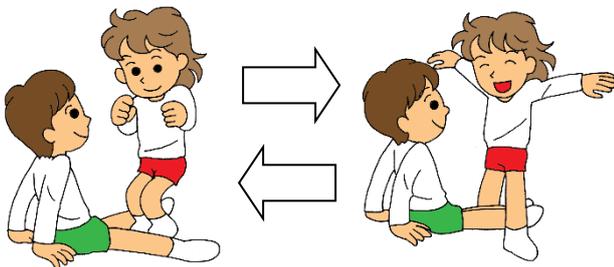
な ちからばわーあっぶ ②【投げるカパワーアップ】

○「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。



りよくばわーあっぶ 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。



からだ ばわーあっぶ 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!

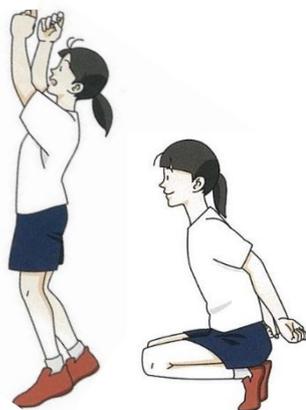
〇〇先生もトレーニング中



じゃんぶりよくばわーあっぶ 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!
※腕をしっかりと後ろにふってから前にふりなおそう!

※ひざをしっかりと曲げて、力をためてジャンプしよう!



じぶん かんが ばわーあっぶ ⑥【自分で考えたパワーアップ】

○①～⑤以外の運動を自分で考えて、パワーアップしよう!
※スポーツ選手が行っている運動やユーチューブでやっている運動をまねしてもいいよ!
※刈谷体操やラジオ体操でもいいよ!
※なわとびでもいいよ!

自分で考えたパワーアップ

【 】

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前()