



たいりよく 体カチチャレンジカード

年 組 名 前 ()

おやこ からだ うご 親子で体を動かそう!

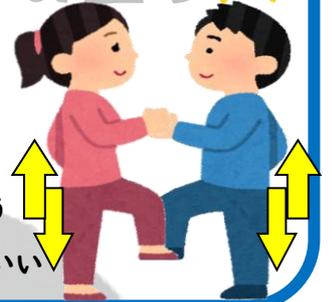
じょうたいあ ① 上体起こし★

- ①両腕は胸の前で組む
- ②ひざは90度に曲げて
両ひざをくっつけて押さえる
- ③30秒で何回できるか
チャレンジしよう



かたあし だ ④ 片足しゃがみ立ち★

- ①二人で両手をつなぎ
片足で立った姿勢から
しゃがんで立ち上がる
- ②反対の足でもやってみよう
- ※前に出した足は曲げてもいい



ちょうざたいぜんくつ ② 長座体前屈★

- ①壁に背中をつけて準備
- ②ひざが曲がらないように
足を伸ばし両足をそろえる
- ③前方にできるだけ遠くまで
伸びるようにゆっくり前屈する



⑤ じゃんけんおひらき★

- ①二人で向かい合ってじゃんけんをし
負けたら「おひらき」「おひらき」で足を広げる
- ②倒れないようにバランスをとろう



はんぷくよこ ③ 反復横とび★

- ①3本のラインを用意する。
(1m間隔がよい)
- ②サイドステップをして
ラインを超すか触れるようにする
- ③20秒間で何回できるか
チャレンジしよう



⑥ フリッジくぐり★

- ①手のひらを足の裏をつけて
おへそをつき上げてブリッジ
- ②もう一人がブリッジでできた
トンネルをくぐろう
- 何回くぐるかな



⑦ バランスゲーム 何秒できるかチャレンジしてみよう★

- ①フロントブリッジ
- ②サイドブリッジ
- ③バックブリッジ
- ④ハンドニー



ほし 星をいくつ集められるかちょうせんしてみよう!

⑧ コアラの親子

- ① 大人が子供をおんぶする。
 ② 子供は手と足で大人の体にしがみつきながら、背中→前→背中と大人の体を一周する。



⑨ 立ち幅とび

- ① 蒲団をつかって安全に
 ② つま先からかかとまでの距離を測ろう
 ③ 2回チャレンジして良い記録を出そう



⑩ すもうチャレンジ

- ① 指ずもう
 手を組んで10秒押さえたから勝ち
- ② けんけんずもう
 エリアを決めて片足でけんけんしながら手で押し出す



体力チャレンジカレンダー

つきひ 月日	ようび 曜日	チャレンジ番号 ばんごう	☆の数 かず	ふりかえり
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				

けがをしないよう安全に体を動かそう！！