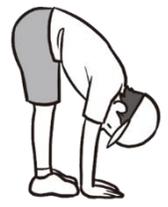
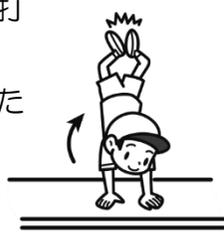
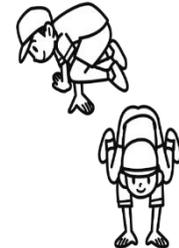


ただ うんどう み つ たいいよく
正しい運動のしかたを身に付けて、体力をアップさせよう

ねん くみ 組 名前()

<p>柔軟性</p>	<p>長座体前屈</p> <p>ひざが曲がらないように足をのばして、息をはきながら体を前に倒そう。 <u>10秒間</u>できたら1点。</p> 	<p>かたのストレッチ</p> <p>まっすぐ立って、背中^{せなか}で手を組もう。そのまま、ゆっくりと体を前に倒して、肩を伸ばそう。<u>10秒間</u>できたら1点。</p> 	<p>ブリッジ</p> <p>仰向けで寝た状態から、両手と両足でお腹を空に向けて上げよう。<u>5秒間</u>キープできたら2点。</p> 	<p>まげまげピン</p> <p>地面に両手と両足をつけた状態から、息をはきながらおしりを上げてみよう。<u>10秒間</u>キープできたら2点。</p> 
<p>筋力</p>	<p>バーピー</p> <p>立った状態から両手を地面につき、足を後ろに伸ばそう。伸ばしたら足を戻して、元の姿勢に戻ろう。 <u>5回</u>できたら1点。</p> 	<p>ランジ</p> <p>足を前後に開いて、体重を前の足で支えよう。背中が曲がらないように気をつけてみよう。<u>5秒間</u>できたら1点。</p> 	<p>コンパス</p> <p>うつぶせに寝た状態から両手で体を支え、足を中心に回ろう。背中が曲がらないように注意してみよう。<u>3周</u>できたら2点。</p> 	<p>スクワット</p> <p>足を肩幅に広げて立った状態から、しゃがんで、ゆっくり元の姿勢に戻ろう。<u>10回</u>できたら2点。</p> 
<p>平衡性</p>	<p>かえるの足打ち</p> <p>両手を地面につけた状態から、足を上げて両足を打ちつけ合おう。 <u>5回</u>くりかえしたら、2点。</p> 	<p>片足バランス</p> <p>片足を上げて、その姿勢をキープしよう。 <u>10秒間</u>キープできたら1点。</p> 	<p>かえる倒立</p> <p>足の内側をひじにつけて、両手で体を支えよう。 <u>3秒間</u>できたら2点。</p> 	<p>V字バランス</p> <p>足をのばしてすわった状態から、足を上げてみよう。ひざが曲がらないように気をつけよう。<u>5秒間</u>できたら2点。</p> 

