

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 年

くみ 組

名前()

柔軟性

長座体前屈

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。

10秒間できたら1点。



かたのストレッチ

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。10秒間できたら1点。



ブリッジ

仰向^{あおむき}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。5秒間キープできたら2点。



まげまげピン

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。10秒間キープできたら2点。

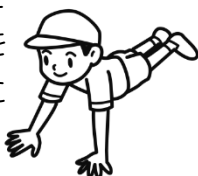


筋力

バーピー

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。

5回できたら1点。



ランジ

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。5秒間できたら1点。



コンパス

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。3周できたら2点。



スクワット

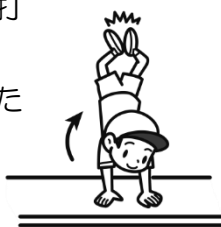
足を肩幅に広げて立った状態から、しゃがんで、ゆっくり元の姿勢に戻ろう。10回できたら2点。



平衡性

かえるの足打ち

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。5回くりかえしたら、2点。



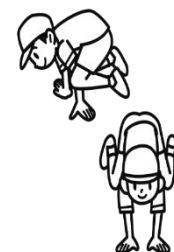
片足バランス

片足を上げて、その姿勢をキープしよう。10秒間キープできたら1点。



かえる倒立

足の内側をひじにつけて、両手で体を支えよう。3秒間できたら2点。



V字バランス

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。5秒間できたら2点。



