

# 1 体力アッププログラム

～体力をアップさせる方法はコレだ！～

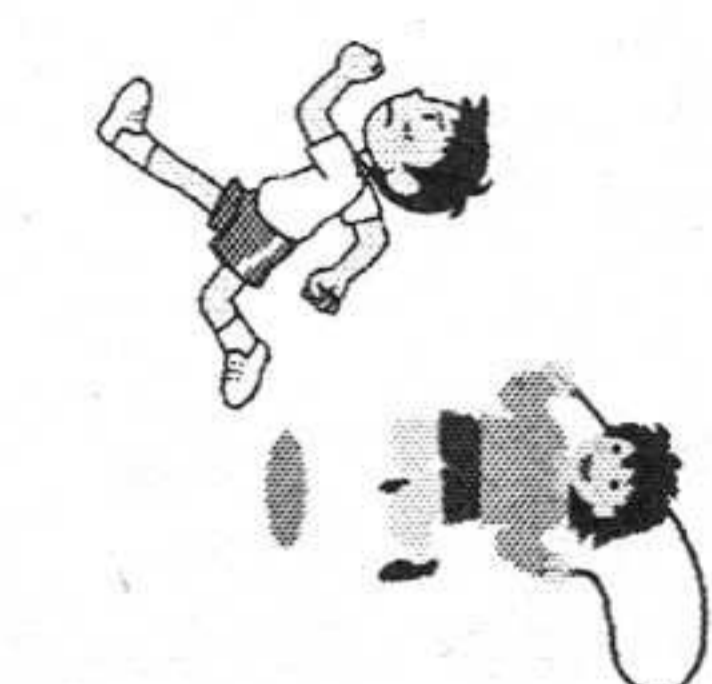
自分の高めたい体力をアップする方法を紹介！ 発達やおうちのペースと一緒に取り組んでみましょう！

## A コース 投力



- ・トッジョボール
- ・キャッチボール

## B コース 全身持久力



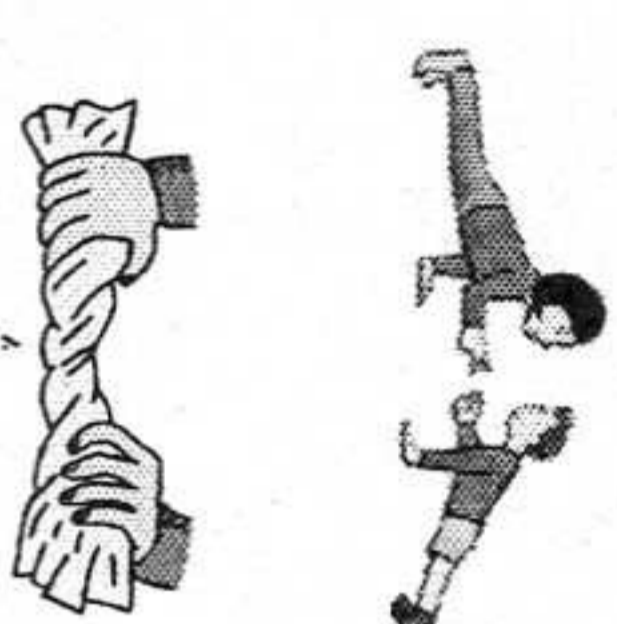
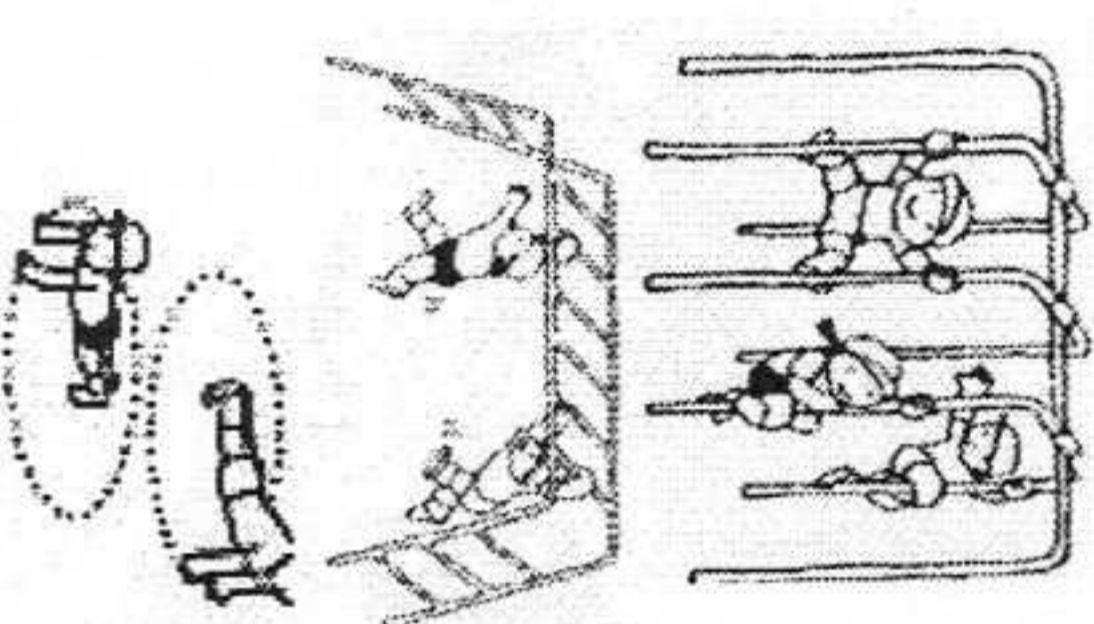
- ・短なわとび(持久とび)
- ・長なわとび(8の字とび、全員とび)
- ・おにごっこ
- ・持久走

## C コース 跳躍力



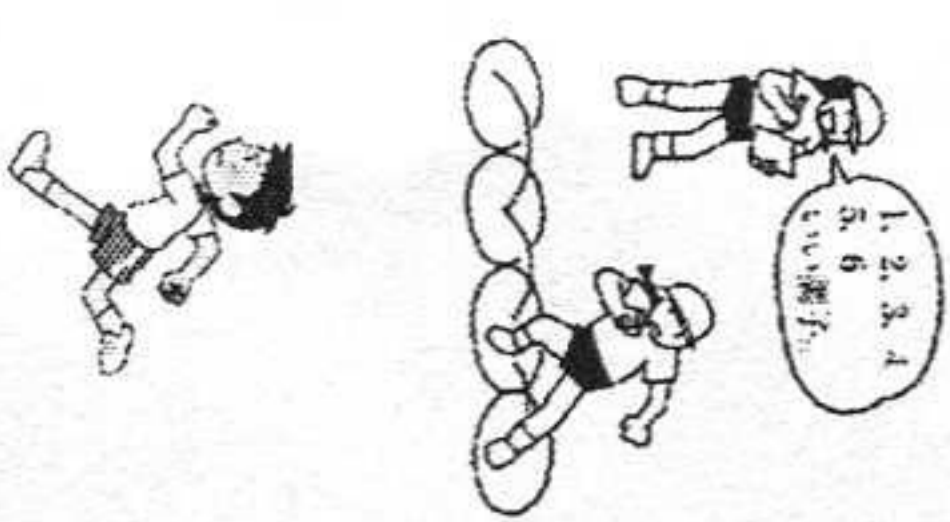
- ・短なわとび
- ・ケンケンずもろ
- ・ケンパーとび

## D コース 筋力・筋持久力



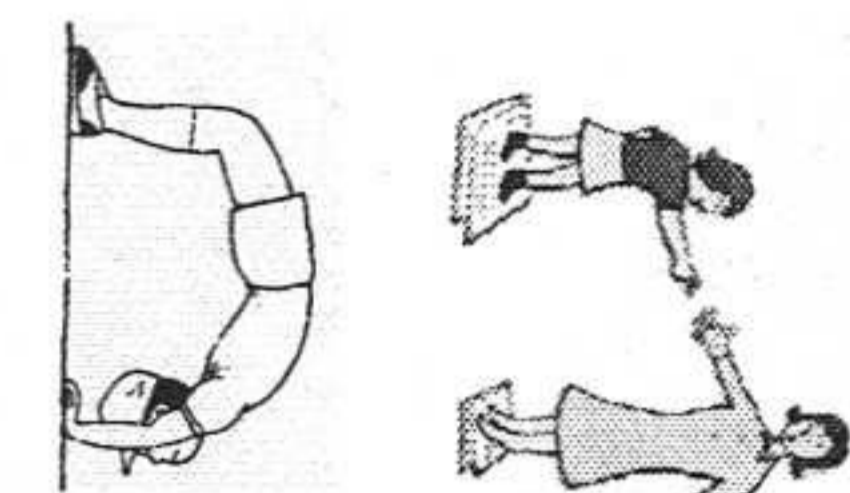
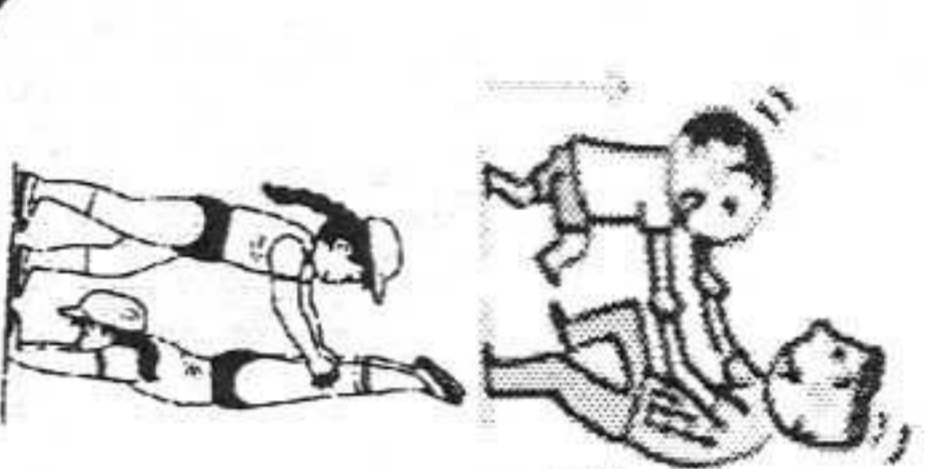
- ・遊具(鉄棒、登り棒、うんてい)
- ・うでたてとびせ、うでたてジャンケン
- ・バーピー運動
- ・コンパ
- ・上体起こし
- ・ぞうきんしほい
- ・ぞうきんかけ
- ・親子肩もみ

## E コース 走力 俊敏性



- ・馬とび
- ・反復横とび
- ・サイトステップ
- ・おにごっこ
- ・タワシユ

## F コース バランス・柔軟性



- ・片足しかみ立ち
- ・新聞のじよんけん
- ・カエル倒立・倒立
- ・ささ舟
- ・ゆいかご
- ・フリッジ
- ・ストリッチ

# 2 臨時休校体力づくり大作戦

～計画を立て、実行しよう～

(1) 臨時休校中にチャレンジする運動を決めよう。(体力アッププログラムを参考にしてください)

わたしは( )を高めるために

( )コースの運動をがんばります。

(2) 運動した日に色をぬろう。

4/16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	5/1	2	3	4	5	6

(3) 臨時休校中の体力づくりを振り返ろう。

反省・感想・これから頑張りたいこと

おうちの人が

※参考 【こどもの体力向上ホームページ】 <http://www.recreation.or.jp/kodomo/index.html>

【埼玉県教育委員会保健体育課ホームページ】 <http://www.pref.saitama.lg.jp/site/tairyokukojo/>