

からだ うんどう  
体 つくり 運動

がんばろうシート



ねん 年  
くみ 組

なまえ  
名前

---

# ① いえ なか からだ うんどう 家の中でもできる 体づくり運動

できるようになったら、 のなかなかに○をかこう。ぜんぶ○がつくと、うれしくなるね。

おうちの人と、足あしうらうらをあわせよう。  
「1~10」までをかこう。




バスタオルうえの上にボールをのせ、おうちの人とタイミングをあわせてボールなどを5かいバウンドさせよう。




どちらかの手からおとされたものを、ゆかにつくまえにキャッチしよう。3かいいれんぞくで、キャッチできるかな。




おうちの人と、足あしうらうらをあわせよう。  
てをつかんで5かいひっぱりあいをしよう。




いい ほうこうほうこうにジャンプしよう。  
なれたら、いい ほうこうほうこうにジャンプしよう。




おうちの人とタオルでつなひきをしよう。  
あしあしをひらいて、ずっしりかまえよう。




めめをつぶって かたあし足あしバランスをしよう。  
かたあし足あしにつき10びょうしよう。




うつぶせでねころがっている人ひとを、ひっくりかえそう。ねころがっている人ひとはひっくりかえされないうようにしよう。  
10びょうやったらこうたいしよう。






からだからだをまっすぐカチコチにしよう。そのままあいてにたおれかかってささえてもらおう。  
10びょうやったらこうたいしよう。





# と ばこ てつぼう やくだ からだ うんどう ② 跳び箱や鉄棒に役立つ 体づくり運動


できるようになったら、 の中に○をかこう。ぜんぶ○がつくと、うれくなるね。

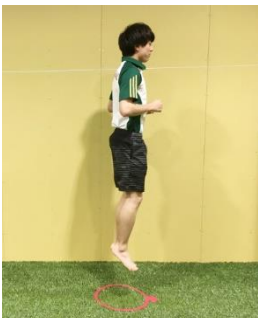
**ておし車**  
 ぐるま  
 部屋のすみからすみまでおうふくできるかな。足の高さを変えてためてみよう。  
 


**アザラシ歩き**  
 ある  
 あし つか  
 足は使わずにうでだけで体を支えてすすんでみよう！  
 

**カエルホップ**  
 て  
 手がついているときは、あし たか  
 足を高くかせて、あし  
 足がついているときは、て  
 手をはなそう。  
 おしりは高くあげよう。  
 


**ツバメ**  
 さき あたま  
 ひじをのばして、つま先から頭までまっすぐ一直線になろう。  
 

**ぶらさがり**  
 からだ いえ  
 しっかりつかまって体をうかそう。家では、かぞく  
 家族のうでにぶらさがってみよう。  
 

**はし 走って ジャンプ!**  
 めじるし  
 わっかや○などの目印にむかって走って、目印で  
 しっかりジャンプしよう。  
 

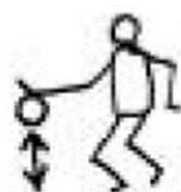





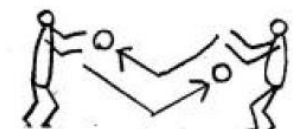
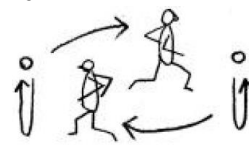
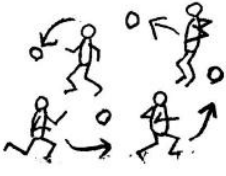
**おしり上げ**  
 あ  
 台にしっかり手を置いて、お  
 おしりを高くあげよう。  
 いえ つくえ  
 家では机やソファなどをつか  
 使ってやってみよう。  
 

**どこでもツバメ**  
 いえ そと だい み  
 家や外で台を見つけたらツバメにチャレンジしよう。  
 

**だい うえ ぜんてん 台の上から前転**  
 すこ たか ところ ぜんてん  
 少し高い所から前転してみよう。家では、いえ  
 かけ布団などを丸めて  
 台を作るとできるよ。  
 

# ③ ボール運動に役立つ 体づくり運動

できるようになったら、 の中に○をかこう。ぜんぶ○がつくと、うれくなるね。

<p>手のひらを広げてボールを10回つく。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>ボールをつきながら足を上げて間を通す。【5回】</p>  <input type="checkbox"/>	<p>またの間を前後に通してとる。【5回】</p>  <input type="checkbox"/>
<p>ボールを上後方に投げて体のうしろでとる。【5回】</p>  <input type="checkbox"/>	<p>首のまわりでボールをまわす。【右回り、左回り5回ずつ】</p>  <input type="checkbox"/>	<p>●二人一組で あなたがたどこさの歌の【さ】のところでボールについて相手にわたす。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>●二人一組で ボール2個で【さ】のところで相手にバウンドさせてボールをわたす。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>●二人一組で ボール2個で、かけ声と同時にボールを下について人が入れかわる。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>●四人一組で ボール4個で、かけ声と同時にボールを放り上げて、人がいどうしてキャッチする。</p>  <input type="checkbox"/>

# ④ うんどう やくだ からだ うんどう マット運動に役立つ 体づくり運動

できるようになったら、 の中に○をかこう。ぜんぶ○がふくと、うれしくなるね。

くまあるき

よつんばいで、ゆかにひじ、ひざがつかないよう<sup>て</sup>に手と足<sup>あし</sup>であるこう。



カエルホップ

<sup>て</sup>手だけ、<sup>あし</sup>足だけを<sup>じめん</sup>地面につけて<sup>すす</sup>進もう。「手、足、手、足」とじゅんばんにリズムよくやろう。



アザラシ<sup>ある</sup>歩き

りょう<sup>て</sup>手をついて、<sup>て</sup>手の力<sup>ちから</sup>で<sup>まえ</sup>前へ<sup>すす</sup>進もう。こし<sup>した</sup>から下はだらんと<sup>ちから</sup>力をぬこう。



<sup>て</sup>手おし<sup>ぐるま</sup>車

おうち<sup>ひと</sup>の人に足<sup>あし</sup>をもってもらい、<sup>て</sup>手だけで<sup>まえ</sup>前へ<sup>すす</sup>進もう。



うでたてじゃんけん

うでたてふせのポーズのまま、ジャンケンをしよう。



さゆう<sup>さゆう</sup>左右かいきやく

たいそうすわ<sup>さゆう</sup>りから左右にあしをのばしてひらこう。のばしたら、<sup>からだ</sup>体をま<sup>え</sup>えにたおしてストレッチしよう。



エビのポーズ

たいそうすわ<sup>うし</sup>りのまま、後ろにねころんでみよう。その<sup>りようあし</sup>あと、<sup>あたまがわ</sup>両足を頭側のゆかにつけよう。



ゆりかご

たいそうすわ<sup>うし</sup>りをして、おへそ<sup>み</sup>を見るようにして後ろにたおれよう。そして、<sup>たいそうすわ</sup>もとの体操座りにもどってみよう。



※いたくないようにクッションなどをよういしてね。

ふっきんうんどう<sup>ふっきんうんどう</sup>腹筋運動

ねころんで、おうち<sup>ひと</sup>の人に足<sup>あし</sup>をもってもらおう。<sup>て</sup>手をおねの<sup>まえ</sup>前にセットして、おなか<sup>ちから</sup>の力をつかっておきあがろう。












# ⑤ なわとびとなかよくなる からだ うんどう 体づくり運動

できるようになったら、 の<sup>なか</sup>中に○をかこう。ぜんぶ○がつくと、うれしくなるね。

<p>ジグザグジャンプ なわとびをおいて、 <small>りょうあし</small> 両足でなわを またいでジャンプ しながら進もう。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>へびジャンプ たてや横<small>よこ</small>にゆれるなわとびを、ジャンプして またごう。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>なかよしとび <small>かぞく</small> <small>ともだち</small> <small>かたほう</small> <small>も</small> 家族や友達と、なわの片方ずつを持って リズムをあわせてとぼう。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>なわとび歩き なわの上<small>うへ</small>を落<small>お</small>ちないようにバランスをとっ て歩<small>ある</small>こう。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>ゆうびんやさん 「1まい、2まい」のかけ声<small>ごえ</small>に合わせて お落<small>お</small>ちてしまった はがきをひろおう。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>たいきゅうレース ひっかかるまで、 <small>ちから</small> 力<small>ちから</small>つきるまで とび<small>つづ</small>続けよう。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>あしかけまわし なわとびを2つ<small>たば</small>に束<small>かたあし</small>ねて片足に ひ<small>ひ</small>っかけて、もう一方<small>いっぽう</small>の足<small>あし</small>に ひっかからないようにリズム よくとぶ。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>おおなみこなみ おおなみこなみでぐるっと回<small>まわ</small>ってにゃんこの目 (<small>おお</small>大きくゆらす→<small>ちい</small>小さくゆらす→<small>まわ</small>ます→<small>りょうあし</small>両足でなわをはさむ)</p>  <input type="checkbox"/>	<p>はやとび 100回<small>かい</small>はやくとぼう。 <small>とちゅう</small> 途中でひっかかっても その<small>つづ</small>続きから<small>かぞ</small>数えよう。</p>  <input type="checkbox"/>









# はし ⑥ 走るのがはやくなる からだ うんどう 体づくり運動

できるようになったら、 の<sup>なか</sup>中に○をかこう。ぜんぶ○がつくと、うれしくなるね。

<p>&lt;マリオケンケン&gt; はしる時のように <small>みぎひだりみぎひだり</small> 右左右左と手を ふってたかくとぼう! <small>かい</small> 10回ずつやろう! <input type="checkbox"/></p>		<p>&lt;ケン・パリズム&gt; <small>ひだりあし</small> 左足 → <small>あし</small> りょう足 → <small>みぎあし</small> 右足 → <small>あし</small> りょう足で まえにすすもう! おやゆびのつけねで ちやくちできるとバッチリ! <input type="checkbox"/></p> 	<p>&lt;バウンディング&gt; <small>みぎあし</small> 右足ジャンプ → <small>ひだりあし</small> 左足ちやくち・ <small>ひだりあし</small> 左足ジャンプ → <small>みぎあし</small> 右足ちやくち・ <small>みぎあし</small> 右足ジャンプをくりかえします。 あいことばは「たかく・とおいに ・リズムよく!」 <input type="checkbox"/></p> 
<p>&lt;うでふりフォーム&gt; <small>き</small> 気をつけのしせいから かかとを<sup>すこ</sup>少しうかせます。 ひじを90どにまげ、 <small>おお</small> 大きく、まっすぐ、はやく! <small>かい</small> 50回ちょうせん! <input type="checkbox"/></p>		<p>&lt;おにごっこ&gt; ともだちとそとでおにごっこをしよう! みんなは○○おにが すきかな? <input type="checkbox"/></p> 	<p><small>あしあ</small> &lt;足上げフォーム&gt; うでふりフォームから <small>あし</small> 足をあげてみよう! はやく、<small>たか</small> 高く <small>あし</small> 足を <small>あ</small> 上げよう! <small>かい</small> 20回ちょうせん! <input type="checkbox"/></p> 
<p>&lt;フットワーク&gt; コーンを40cmあけて 10こおきます。 ふまないように足を はやくうごかさう! <input type="checkbox"/> なれたらコーンのあいだ をひろげてやってみよう。</p>		<p>&lt;かたむけはしり&gt; かべから30cmくらい はなれて<sup>て</sup>手をおきます。 かべとはんたいがわの うでを<sup>おお</sup>大きく <input type="checkbox"/> <small>かい</small> 30回ふります。</p> 	<p>&lt;ジグザグはしり&gt; コーンを3mあけて、 ジグザグに5~6こ おきます。 コーンの<sup>そとがわ</sup>外側を <sup>はし</sup> 走ります。 <input type="checkbox"/></p> 

# ひょうげん うんどう やくだ からだ うんどう ⑦表現・リズム運動に役立つ 体づくり運動

できるようになったら、の<sup>なか</sup>中に○をかこう。ぜんぶ○がつくと、うれしくなるね。

<p>ひこうき <b>飛行機バランス</b></p> <p>みぎあし の うえ 右足のひざを伸ばして上に あ びょうかん と 上げ、10秒間バランスを取ります。 できるようになったら、<sup>はんたい</sup> <sup>あし</sup> 反対の足 もやってみよう。</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>かたて <b>片手バランス</b></p> <p>かたて ゆか 片手でゆっくり床を お はんたい て 押さえ、反対の手を てんじょう む びょうかん 天井に向かって10秒間 まっすぐ伸ばします。</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>かたあし <b>片足バランス</b></p> <p>めをつぶって、<sup>かたあし</sup> <sup>びょう</sup> 片足10秒ずつやろう。</p> <p><input type="checkbox"/></p> 
<p>かいきやく <b>開脚バランス</b></p> <p>あし ひら あしくび りょうて 足を開いて、足首を両手で も びょうかん からだ ささ 持って、10秒間 体を支えま たお しょう。倒れてしまうときは、 かた ささ おうちの方に支えてもらい ましょう。</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>あし <b>ジャンプ足たたき</b></p> <p>ジャンプをして、<sup>くうちゅう</sup> 空中で あし 足をたたこう。 かい 10回やってみよう。</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>やま <b>山のポーズ</b></p> <p>あし かたはば ひら 足を肩幅くらいに開き りょうて つ ます。両手を着いて、 たか あ おしりを高く上げましょう。 びょう 10秒やろう。</p> <p><input type="checkbox"/></p> 
<p><b>なべなべそこぬけ</b></p> <p>むきあって、てをつなぎます。てをつないだままひっくり かえり、せなかあわせになったり、もともと うた 歌いながらやってみよう!</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>じてんしゃ <b>自転車こぎ</b></p> <p>たが あし うら お互いの足の裏をくっつけたまま、<sup>じてんしゃ</sup> 自転車をこごよう にリズムに合わせて足を動かします。<sup>おんがく</sup> <sup>あ</sup> 音楽に合わせて うた り、歌ったりしてやってみよう。</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p><b>クモあるき</b></p> <p>あおむ 仰向けになって、おしりを う 浮かせ、クモのようになっ ある す ほうこう て歩きます。好きな方向に うご 動きましょう。</p> <p><input type="checkbox"/></p> 