

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。




どちらかの手てからおとさ  
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。  
手てをつかんで5かい  
ひっぱりあいあひをしよう。




言いわれた方ほう向こうにジャンプしよう。  
なれたら、言いわれた方ほう向こうとぎやくに  
ジャンプしよう。




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




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




ううつぶせでねねころころががってっている人ひとを、ひひっっくりかかえ  
そう。ねねころころががってっている人ひとはひひっっくりかかええされれな  
いようようにしよう。  
10びびょうょうややったたら  
ここううたいいしよう。




かかららだだをままっっすすぐぐカカチチココチチにしよう。そのままああい  
てにたたおおれれかかかかつつててささささええててもららおう。  
10びびょうょうややったたららここううたいいしよう。



# 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、うれしくなるね。

**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。  
 

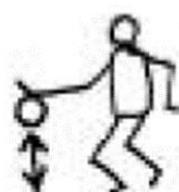
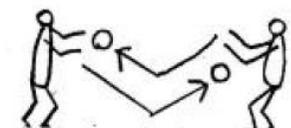
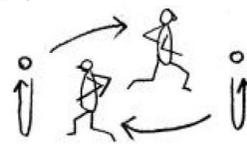
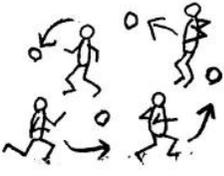
**おしり上げ**  
 あ  
 台にしっかり手を置いて、お  
 おしりを高くあげよう。  
 いえ つくえ  
 家では机やソファなどをつか  
 使ってやってみよう。  
 

**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  
 だい つく  
 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、うれしくなるね。

<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】のところでボールを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○がつくと、うれくなるね。

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 あし</sup>に手と足であるこう。




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。「<sup>て</sup>手、<sup>あし</sup>足、<sup>て</sup>手、<sup>あし</sup>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<sup>ちから</sup>力で<sup>まえ</sup>前へ<sup>すす</sup>進もう。こしから<sup>した</sup>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<sup>あし</sup>足をもってもらい、<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。




<sup>さゆう</sup>左右<sup>かい</sup>かきやく  
<sup>たいそうすわ</sup>体操座りから<sup>さゆう</sup>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<sup>すトレ</sup>ッチしよう。




エビのポーズ  
<sup>たいそうすわ</sup>体操座りのまま、<sup>うし</sup>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<sup>ゆか</sup>ゆかにつけよう。




ゆりかご  
<sup>たいそうすわ</sup>体操座りをして、おへそ<sup>み</sup>を見るようにして<sup>うし</sup>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。



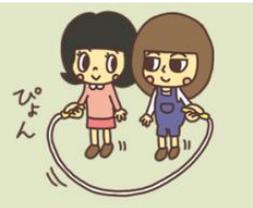
※いたくないようにクッションなどをよういしてね。

<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<sup>あし</sup>足をもってもらおう。<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 <sup>からだ</sup> <sup>うんどう</sup> 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、 <sup>りょうあし</sup>両足でなわを またいでジャンプ しながら<sup>すす</sup>進む。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>へびジャンプ たてや横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 <sup>かぞく</sup>家族や<sup>ともだち</sup>友達と、<sup>かたほう</sup>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<sup>ある</sup>歩き なわの上を<sup>うえ</sup>落ちないようにバランスをとって <sup>ある</sup>歩こう。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>ゆうびんやさん 「1まい、2まい」のかけ声に合わせて お落ちてしまった 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、 <sup>ちから</sup>力つきるまで とび<sup>つづ</sup>続けよう。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>あしかけまわし なわとびを2つに<sup>たば</sup>束ねて<sup>かたあし</sup>片足に <sup>ひ</sup>引っかけて、もう一方の<sup>いっぽう</sup>足に <sup>あし</sup>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ってにゃんこの目 (<sup>おお</sup>大きくゆらす→<sup>ちい</sup>小さくゆらす→<sup>まわ</sup>まわす→<sup>りょうあし</sup>両足でなわをはさむ)</p>  <input type="checkbox"/>	<p>はやとび 100回はやくとぼう。 <sup>とちゅう</sup>途中でひっかかっても その<sup>つづ</sup>続きから<sup>かぞ</sup>数えよう。</p>  <input type="checkbox"/>

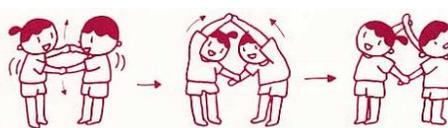
# はし ⑥ 走るのがはやくなる からだ うんどう 体づくり運動

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 はやくうごかそう! <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、<sup>て</sup>手をつなぎます。<sup>て</sup>手をつないだままひっくり かえり、<sup>せなか</sup> <sup>あ</sup> 背中合わせになったり、<sup>もと</sup> <sup>もと</sup> 元に戻ったりします。 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>おたが あし うら 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 り、<sup>うた</sup> 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> 

