

🚶 コロナウィルスに負けるなトレーニング(小中学生マイペース用)

※できることを毎日続けよう!

()年()組 ()番 氏名()

チェック 日付	①じゅんぴ体そう	②なわとび	③足ぶみ	④バービー	⑤自分で考えよう	⑥せいり体そう
例) 4/25	○	前とび 300 回	3 曲	2 曲	ジョギング20分	○
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			

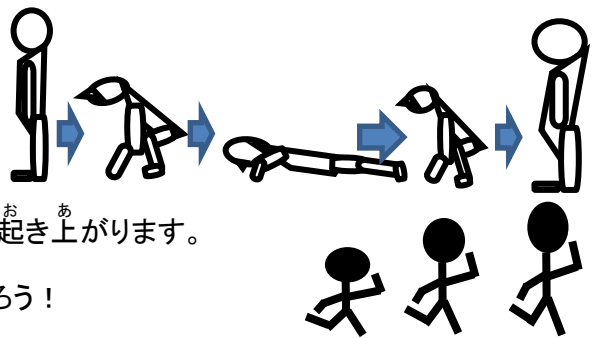
①じゅんぴ体そう: いつも体育でやっている体そうをしよう!! できたら○をうとう!

②なわとび: 自分の得意なとび方でとぼう。15分で何回とべるか! とべた数を書こう!!

③足ぶみ: 好きな曲を歌いながらその場で足ぶみをしよう! 目標は、3曲以上!! 何曲できたか書こう!

④バービー: 好きな曲を流しながら、1~4を繰り返します。(できれば長めの曲を1曲)

1. 気をつけの姿勢で、立ちます。
2. しゃがんだ姿勢になり両手を床につけます。
3. 両手を床についたら、腕立てふせの姿勢へ。
4. 腕立てふせの姿勢から、足を一気に元に戻し、起き上がります。



⑤自分で考えよう: ジョギングや腕立てなど、自分で考えたものをやろう!



※こんなサイトもおすすめ <https://jasp.jp/>
 ※文部科学省より、運動取組カードが各校へ送られてきておりますので、こちらもご活用ください。
 (https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

⑥せいり体そう: 学校でやっている体そうをやろう!!