

# 小学生体力あつぷめにゆー 2

1 なわとび時間とび . . . きまった時間でなんかいとべるかちょうせんしてみましょう。

※しっばいしても はじめから かぞえなおさなくてもいいよ。

ていがくねん . . . 20 秒

中学年 . . . 30 秒

高学年 . . . 40 秒

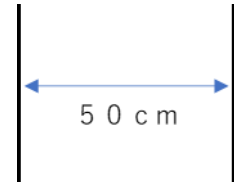


休みながら 2~3回ちょうせんしてみましょう。べすと記録を生活りずむちえつくしーとに記録しましょう。

2 すばやい動きにちやれんじ

用意するもの ふんでもだいじょうぶなひも2本を50cm

はなして地面におきます。



ひものかわりに、なわとびをつかってもいいですよ。

5秒かんでできるだけ速く、つぎのうんどうをやってみて、できた回数を数えましょう。

ていがくねん 13回 中学年 15回 高学年 17回をめざしてみよう。

できた回数を生活りずむちえつくしーとに記録しましょう。

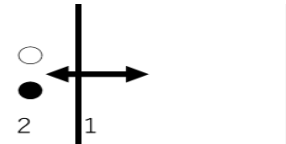
○左あし

●右あし

① 前後すてっぷ

ひもの前に立ち、りょう足同時にぜんごにすてっぷ 前にすてっぷで1

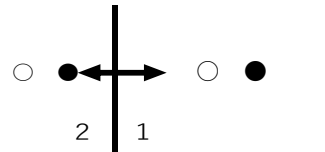
後ろにすてっぷで2のようにすてっぷした回数を数えます。



② さいどすてっぷ

ひもの横に立ち、りょう足同時に右左にすてっぷ。右にすてっぷで1

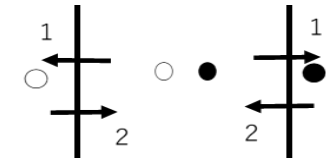
左にすてっぷで2のようにすてっぷした回数を数えます。



③ ぐーぱーすてっぷ

ひものあいだにりょう足を入れ(ぐー)りょう足同時にひらくように

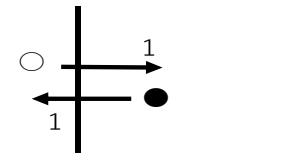
外に出します。(ぱー)ぐー、ぱーするごとに1, 2 . . . と数えます。



④ ついすとすてっぷ

右足をひもの中に入れ、左足をひもの外に出して立ちます。右足と左足を、

同時に入れかえます。入れかえるたびに1, 2 . . . と数えます。

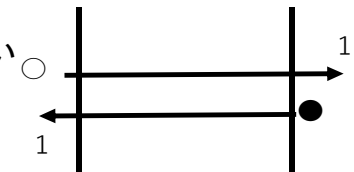


⑤ おおまたすてっぷ

右足、左足を、ひもの外に出して立ちます。できるだけ、ひもをふまない

ように、どうじに足を入れかえます。入れかえるたびに1, 2 . . . と

数えます。



くりかえして、おこなうことで、すばやい動きができるようになります。くりかえしがたいせつです！

### 【保護者の方へ】

お子さんの体力に応じて、ひも2本の間隔を狭くするなど、取り組みやすくなるようにアドバイスをお願いします。また、自宅の庭や玄関先など、安全な場所でチャレンジするよう配慮願います。