

小学生体力アップメニュー

1 なわとび じぶんのもくひょうかいすうをきめてちょうせんしてみよう。
さいこうかいすうを生活リズムチェックシートにきろくしましょう。

2 お家でできるうんどう

足上げ 10びょう



足上げひこうき 10びょう



足あげまえならい 10びょう



足くみ (右・左) 10びょう



足はくしゅ 10回



じてんしゃこぎ 10びょう



テーブル 10びょう



3本足 10びょう (右・左)



つまさきかかとタッチ



● 右足を床につけずに
● 足をつけずに
3回れんぞく

