

5年生 運動チャレンジ21

5年 組 ()

できそうなものからチャレンジしましょう。安全な場所でやりましょう。手首、足首の準備運動をしてから取り組みましょう。できたら 😊 に色をぬりましょう。



10秒間、ぴたっと動きを止めて技ができればマスターです。

<p>関北エクササイズ (ハンドブックP33)</p> <p>😊</p>	<p>ブリッジ</p> <p>😊</p>	<p>V字バランススペシャル</p> <p>😊</p>
<p>ラジオ体操第一</p> <p>😊</p>	<p>サマーソルトキック</p> <p>😊</p>	<p>飛行機</p> <p>😊</p>
<p>なわとび 連続30秒</p> <p>😊</p>	<p>ダイブ</p> <p>😊</p>	<p>逆腕立て</p> <p>😊</p>
<p>ペーパージャンプ (ハンドブックP8)</p> <p>😊</p>	<p>アンテナ</p> <p>😊</p>	<p>しゃちほこ</p> <p>😊</p>
<p>バランス (ハンドブックP24)</p> <p>※10秒</p> <p>😊</p>	<p>ロールケーキ</p> <p>😊</p>	<p>ゆりかご</p> <p>😊</p>
<p>片足立ちバランス</p> <p>(ハンドブックP26)</p> <p>※片足ずつ 30秒ずつ</p> <p>😊</p>	<p>ななめ十字</p> <p>😊</p>	<p>カエル倒立</p> <p>ひじをひざの上にのせる。</p> <p>😊</p>
<p>足のバランス (ハンドブックP27)</p> <p>※指でつまんで 10秒ずつ</p> <p>😊</p>	<p>V字バランス</p> <p>😊</p>	<p>体幹キープ ※30秒</p> <p>😊</p>

イラスト：砂原 裕恵 國武 葵

感想