

# ☆3年生 うんどうチャレンジ☆

3年 組 名前( )

1日に1回、どれかのうんどうにとりくむと、体のためによいですよ。  
 ちょうせんしたら、正の字を使って記ろくをしておきましょう。

<やくそく>

- ・じゅんびうんどうをしてから
- ・なれてきたら回数をふやしたり時間を長くしたりしよう
- ・あんぜんな場しよで
- ※ただし、むりはしないこと

<p>① ラジオ体操</p> 	<p>② せき北エクササイズ</p> 	<p>③ かた足立ち (10びょう)</p> 	<p>④ いすにすわって 足のばし(10びょう)</p> 
<p>記ろく</p>			
<p>⑤ ストレッチ (10びょう)</p> 	<p>⑥ ひじ立てふせ (10びょう)</p> 	<p>⑦ V字バランス (10びょう)</p> 	<p>⑧ 上体おこし (5回い上)</p> 
<p>⑨ ぜったいにふとん の上でブリッジ</p> 	<p>⑩ ジュースをもって 上下に20回動かす</p> 	<p>⑪ お手玉 (手先のかんかく作り)</p> 	<p>⑫ なわとびの技3つを 1分ずつ(合計3分)</p> 