

# めざせ！もっともっと体力アップ！

## いっぱい挑戦して、ドンドン体力をつけよう！

～一人でも、家族でもちょうせん！みんなではげましあえば、どんどん上たつするよ！～

### 3年組（ ）

うでの力をアップ！	うでずもう ・かた方ずつ、りょう方の手で、ちょうせんしよう。	かえるの足うち10回 ・できれば2回足うちにもちょうせん。	うでたてふせ10回 ・体のお重さをうで全体でささえよう。	さか立ち ・足を持ってもらって。または、かべにむかって。	ボール投げ ・手だけでなく、うで全体で投げのいしきで行おう。	
ジャンプ力をアップ！	馬とび ・だんだん高さを高くしてみよう。	ケンケンかた足50回ずつ ・右も左も10mずつちょうせん。	りょう足ジャンプ50回 ・できるだけ高くジャンプしよう。	二人でグーパージャンプ20回	なわとび200回 ・れんぞくでなくてもいいよ。	
はしる力をアップ！	その場足ぶみダッシュ10秒 ・「気をつけ」のしせいから思い切り速く。	ももあげ50回 ・ひざをなるべく高くあげる。	ジャンケンおんぶ ・負けたらおんぶして5歩すすむ。	スクワット20回	ふみ台しょうこう20回 ・かいだん1だん目でも、ひくいイスでも。	
体のやわらかさをアップ！	足をのばしてすわって、	足首をりょう手でもつ	足先に手のゆび先がつく	ひざにひじがつく	足におでこがつく	足にむねがつく
	足を広げてすわって、	足首をりょう手でもつ	足先に手のゆび先がつく	ゆかにひじがつく	ゆかにおでこがつく	ゆかにむねがつく
	ブリッジをして	頭をゆかにつけてできる	ひじがまがってできる	ひじをのばしてできる	立ったしせいからそりかえてできる	←ここからおき上がる

☆ おうちの人とそうだんして、できることを、毎日1つはちょうせんしよう ☆