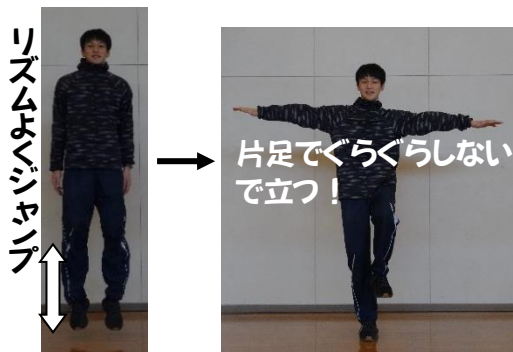


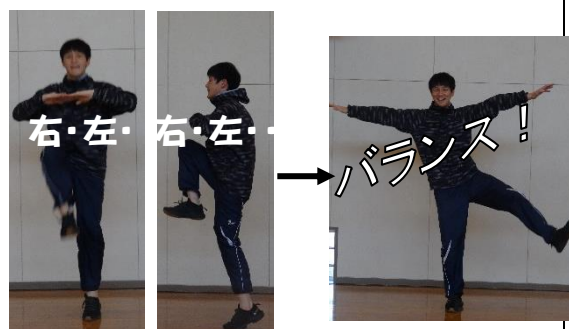
うち うご うんどう 好間四小「お家でトレーニング！」④ 動きをよくする運動！

①両足ジャンプ→片足バランス！ 8拍×2 10かぞえる



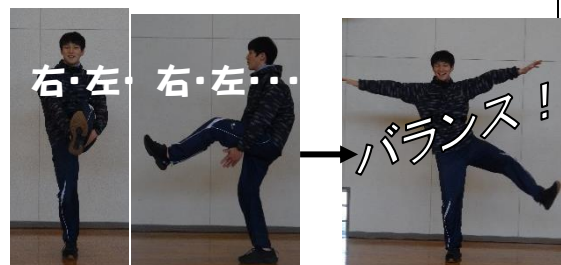
①両足ジャンプ（8拍×2）をする
②10数えながら、どちらかの片足立ちで
きほんのバランスポーズ！

②リズムもも上げ→バランスをキープ！ 8拍×2 10かぞえる



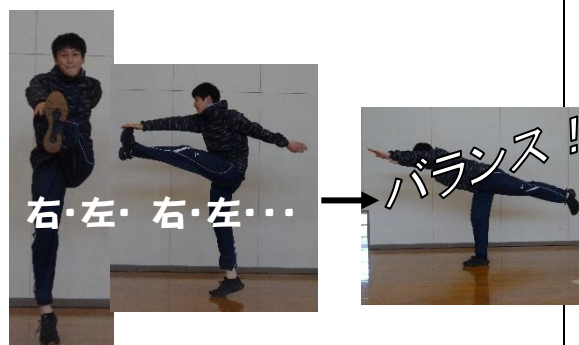
①手を胸の前で組み、ひざが両手につくよう
に、リズムに合わせて、もも上げをする（8
拍×2）
②10数えながら、自由なバランスポーズ！

③リズム足上げ（手打ち）→バランスをキープ！ 8拍×2 10かぞえる



①足上げの時に、ももの下で手を打つよう
にする。（8拍×2）
②10数えながら、自由なバランスポ
ーズ！

④リズム足先さわり→バランスをキープ！ 8拍×2 10かぞえる



①同じリズムで、のびた足を上げる。足
のつま先を反対の手でふれる。（8拍×2）
②10数えながら、自由なバランスポ
ーズ！

⑤一本線を、すばやく両足で前後に！ （30回・40回・50回） ※えらぼう！



タオルでも、ヒモでも、棒でも、折った紙
でも、一本線は何でもOK！

①タオルや棒、線 たたんだ紙で、一本線を「横
むき」につくる
②両足をそろえてジャンプしながら、前と後ろ
に一本線を行ったり来たり！

⑥一本線を、すばやく両足で左右に！ （30回・40回・50回） ※えらぼう！



①タオルや棒、線 たたんだ紙で、一本線を「た
てむき」につくる
②両足をそろえてジャンプしながら、左と右に
一本線を行ったり来たり！

⑦一本線を、前で1・2、後ろで3・4！ （30回・40回・50回） ※えらぼう！



①タオルや棒、線 たたんだ紙で、一本線
を「横むき」につくる
②線の前で「右足、左足」のステップ、後
ろで「右足、左足」のステップ

がんばりましたね！

さあ、さいごは、なわとび運動！

☆ 技のカードと検定カードをつかって、

自分のめあてをきめて、挑戦しよう！