

きらきらタイムカード

とどうふけんたっせいばん
(47都道府県達成版)

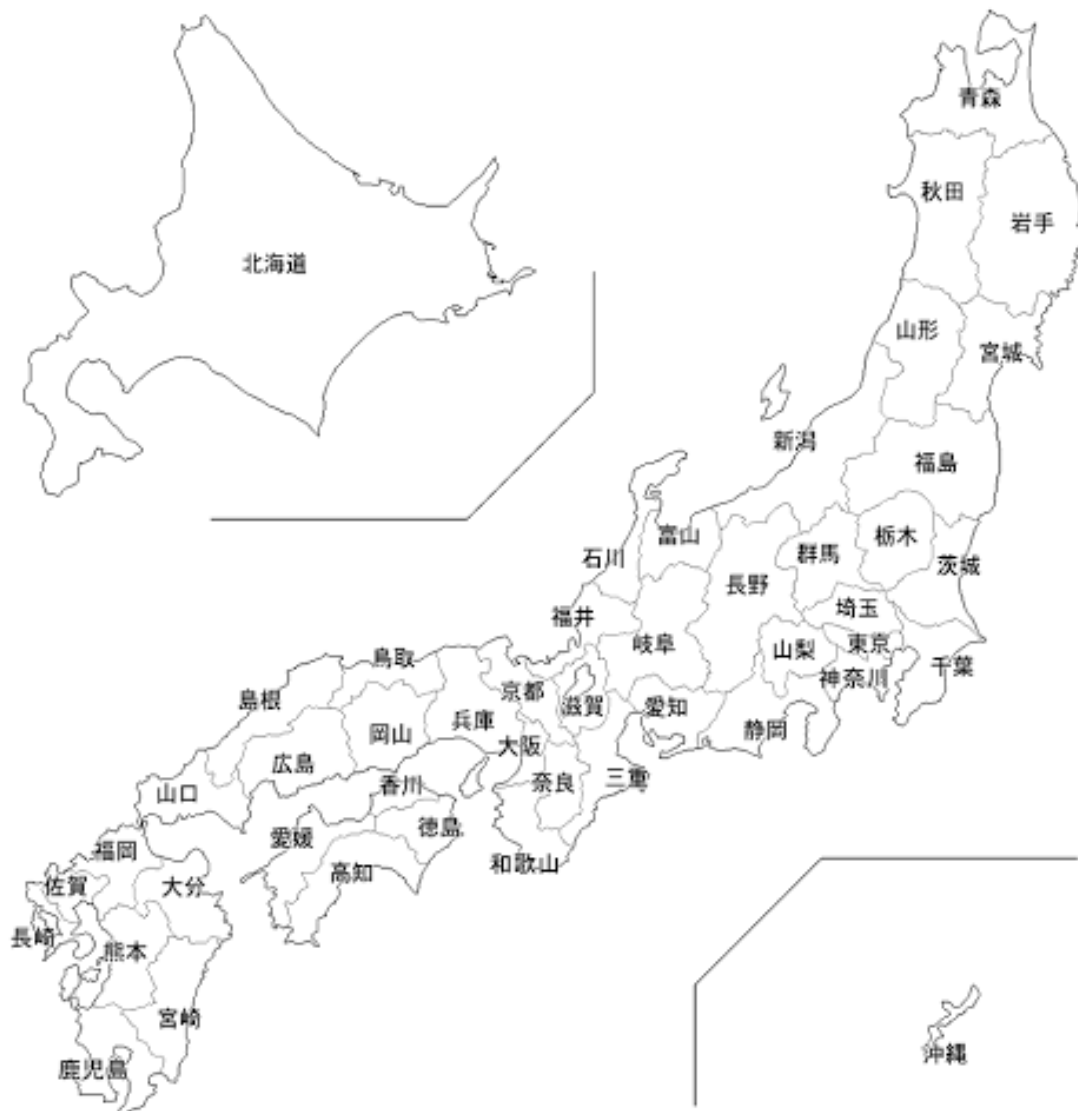
ねん 年 くみ 組 なまえ 名前【 】

そと からだ うご 外で 体 を 動かすことはできないけれど、お部屋でできる運動を自分のペースにあわせて取り組んでいこう。大切なことは、毎日続けることです。そうすれば元気でいられます。

さあ、あなたは日本全国47都道府県達成できるかな？

★ やり方 ★

- ①別紙にある運動チャレンジメニューから自分がやってみたい運動を選ぶよ。
- ②その運動をやったら、1つ自分の好きな場所を好きな色でぬるよ。
※一日に3から5つの運動に取り組めるといいね。気に入った運動を何度チャレンジしてもいいよ。いろいろな運動にチャレンジできたらいいよね。
- ③次に登校するときに、先生にこのカードをていしゅつしてね。



健康きらきらカレンダー

まいにち うんどう けんこう からだ て い うち ひと
 毎日すこしずつでも運動をして、健康な体を手に入れよう。お家の人にもおすすめします。

	やること	回数 時・分・秒	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21
			(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
例	スクワット	10回	○							○	○	○	○			
	さんぽ		30分					60分	60分		15分		20分			
あしの力	スクワット															
	前後スクワット															
	飛行機バランス															
	自転車こぎ															
おなかの力	プランク															
	レッグエクステンション															
	ひざたてふっくん															
	サイドブリッジ															
うでの力	うで立て															
	うでまげ															
	かべうで立て															
	イスうで立て															
動くけ力	階段上り下り															
	バービージャンプ															
自分の好きなスポーツ	ランニング															
	さんぽ															
	ダンス															
	素振り															
	タオルスイング															
	リフティング															
	頭上オーバーパス															
	ドリブル															
	ダンス															
	サイクリング															

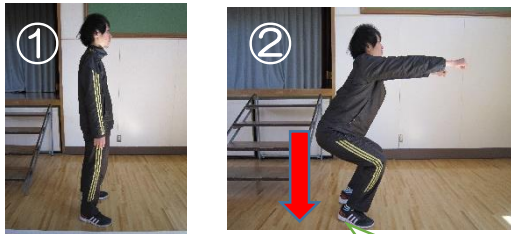
運動したら○をつけたり回数や時間をかきましよう。

健康きらきらカレンダー

やいかたのせつめい

あしのか

○スクワット



①両足をかたはばにひろげます。

②ひざを曲げておしりを落とします。終わったら①にもどり、動きをくりかえします。まずは、10回チャレンジ！

顔を上げて
前を向こう！

○前後スクワット



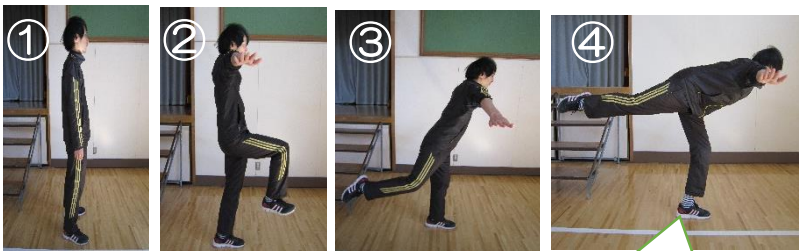
①両足をかたはばにひろげます。

②左足を一步前に出してひざをまげます。終わったら①のしせいにもどります。

③④次に、右足を一步前に出し、ひざをまげます。終わったら①のしせいにもどります。この動きを左右くりかえします。10回ずつやろう！

ひざを曲げたら
1回止まる！

○ひこうきバランス



①両足をかたはばにひろげます。

②両手をひろげて足（ひざ）を上げます。

③④あげた足を後ろにのばします。

終わったら①のしせいにもどります。

この動きを左右くりかえします。

10回ずつやってみよう！

頭から足先まで
一直線に！

○自転車こぎ



①あおむけのしせいになり、片方のひざを曲げます。

②**右！左！右！左！**自転車をこぐように足を動かします。足を下すときはしっかりのばしましょう。20回やってみよう！

すばやく△
ゆっくりでいねいに◎

繰り返す

おなかの力

〇プランク

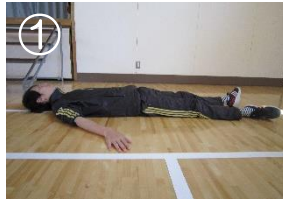
頭からかかとまで
一直線に！



- ①両ひじとつまさきを地面につけてしせいをキープ！
頭からつまさきまで一本のぼうのようにまっすぐに！
10秒キープ

〇レッグエクステンション

ひざとお腹を
直角に！



- ①あおむけのしせいになります。
 - ②ふとももをおなかの方に引きつけます。(両足同時に動かすよ)
 - ③ひきつけたふとももをまっすぐのばします。
- あしの引きつけ～のばすのを 10回れんぞくでやってみよう！

〇ひざたてふっきん

ひじを開いたまま
できるかな？



- ①あおむけのしせいになりひざを立てます。
 - ②自分のおなかを見るようからだを起こします。(両かたが上がるていど)
- 10回やってみよう！

〇サイドブリッジ

頭から足首まで
一直線に！



- ①横向きになり、ひじをついたしせいになろう。
 - ②ゆかについている方のこしを上へあげます。
- まずは、10秒キープ！がんばろう！
終わったら反対向きもやってみよう。

〇うで立て

あごはできるだけ
地面近くに！



- ①ひざをつき、両手はかたはばに。
- ②ひじをふかくまげて①のしせいになります。まずは、10回やってみよう！

〇うでまげ

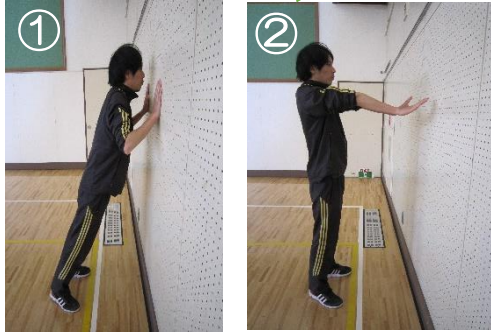
頭からかかとまで
一直線に！



- ①あしをのばし、両手はかたはばに。
- ②ひじをふかくまげのまま、10秒キープ！

○かべうで立て

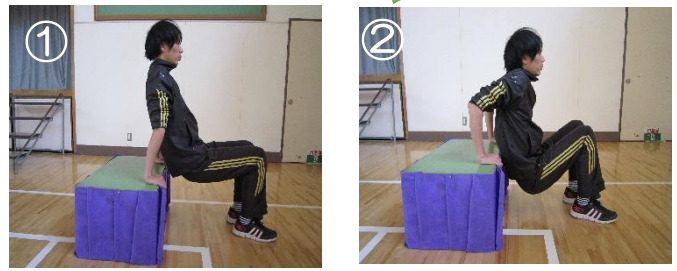
かべをしっかり
突き放そう！



- ①両手をかべにつけ、ひじをまげる。
 - ②両ひじをのばし、手をつきはなす。
- まずは、10回やってみよう！

○イスうで立て

ゆっくりおしりを
下げていこう！

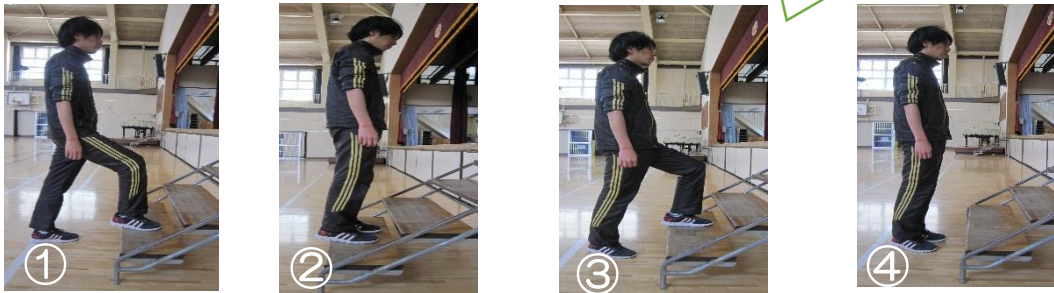


- ①両手をのばし、イスに手をつく。おしりをずらして①のしせいになる。
 - ②うでの力でひじをまげてのばすをくりかえす。
- まずは、10回やってみよう！

続けて動く力

○かいだん上り下り

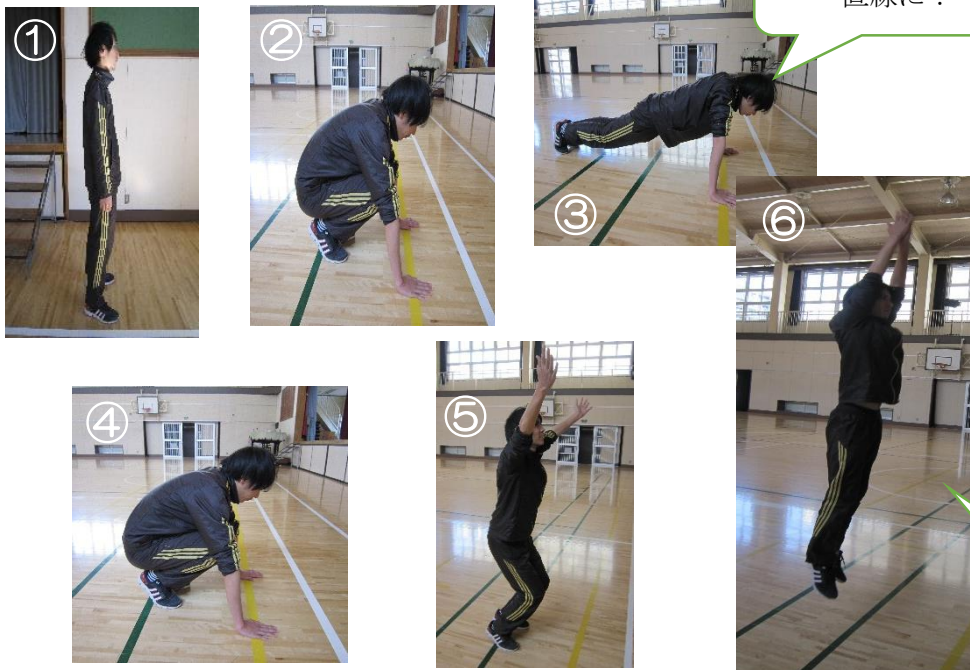
段差があれば
できるよ！



- ①片足ずつ一段上がり、片足ずつ1段下がります。この動きをくりかえします。
- 自分で時間を決めて、なるべく長く続けてみよう！

○バービージャンプ

頭から足まで
一直線に！



- ①まっすぐ立つ。
 - ②しゃがんで手をつける。
 - ③足で地面をけり、足を後ろにのばす。
 - ④足をもとにもどす。
 - ⑤⑥しゃがんだじょうたいから立ち上がり、ジャンプする。
- この動きをつづけて10回やってみよう！

高いところまで
ジャンプ！