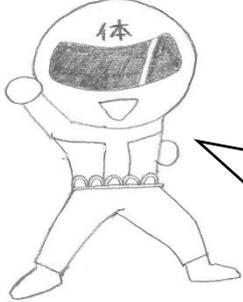


たい 体いくマンからの挑戦状 ちょうせんじょう ~体力オリンピック編~ たいりよく へん

ねん くみ なまえ

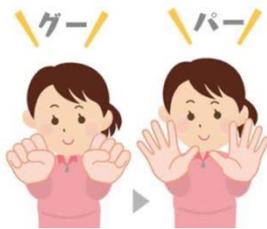
きゅうこうちゅう 休校中、おうちでできる うんどう 運動です。この うんどう 運動は、さくねん しんたいりよく 昨年の新体力テストの結果から、ひがししょう 東小のこどもたちがとくに とく にがて 苦手とする しゅもく 種目からえらんだ うんどう 運動です。できるひと 人はやってみましょう。



きゅうこうちゅう うんどうぶそく 休校中で運動不足になっているにちがいない！そこで、たいりよく 体力オリンピックをひらくぞ！たいいくマンから出される うんどう 運動に ちょうせん 挑戦して、メダルをゲットしよう！そして、みんなでメダルの かず 数をきそいあおう！じかん 時間はおうちの人かじぶんで けいさん 計ろう。

1 エンドレスグーパー ~手でものをつかむ力をきたえよう~ (握力)

うでをおねの前にまっすぐのばし、手で「グー、パー」「グー、パー」をくりかえす。



30びょう つづけた 	1ぶん つづけた 	1ぶん30 びょうつづ けた 
---	---	--

できたら、メダルに○をつけよう。

2 V字ふっきん ~おなかの力をきたえよう~ (上体おこし)

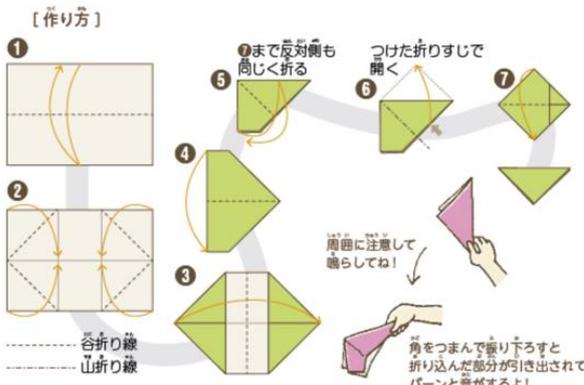
ゆかにおしりをつけて、背中と足がゆかにつかないようにしせいをキープする。



10びょう つづけた 	30びょう つづけた 	1ぶん つづけた 
--	--	--

3 紙でっぼう ~投げる力をきたえよう~ (ボール投げ)

ボールを投げる動きで、紙でっぼうをならす。



1つ ひらいた 	2つ ひらいた 	「パシっ」と 大きな音 になった 
---	---	---

		
こ	こ	こ

○をつけたメダルの数をかこう。

