

4～6年生用

たいりよくきょうかげっかん

体力強化月間



～体力の維持・向上のために～

《メニュー》

- ① 体力貯金カードから2～3種目を重点的に行う。
⇒ 余裕があればその他の種目にも積極的に取り組む。
- ② なわとびは毎日行う。(なわとびカードに回数を書く。)
- ③ 親子運動カードでクールダウン (肩もみ・柔軟)

《週ごとの重点種目》

5/27 (水)～31 (日)【柔軟性】

長座体前屈 (15秒×3)
ブリッジ (15秒×3)

6/1 (月)～7 (日)【逆さ感覚】

背支持倒立 (15秒×3)
頭倒立 (15秒×2)
補助倒立・壁倒立 (15秒×2)

6/8 (月)～14 (日)【バランス感覚】

V字バランス (15秒×3)
片足バランス (30秒×2) 足を変えてもう一度

6/15 (月)～21 (日)【握力】

ボールをにぎる (15回×3) 手を変えてもう一度
肩もみ (15回×3)

6/22 (月)～28 (日)【投力】

紙鉄砲 (15回×2)
タオルスロー (15回×2)
キャッチボール (15回×2)



6/29 (月)～7/5 (日)【筋力】

うで立て (20回)
上体起こし (30回)

7/6 (月)～12 (日)【持久力】

なわとび (前とび100回・後ろとび100回)
マラソン (5分)

☆取り組んだ後は、必ず「体力貯金カード・親子運動カード」に得点を書きましょう。