

【体育学習プリント①（第1学年～3学年）】5月18日～22日

運動例を参考に、自宅で可能な10分以上の運動を自分で作ってみましょう。  
10分以上（できれば20分以上）の運動を週に3回以上できると良いですね。

体力要素	1～2人でできる運動例
身体の柔らかさを高める運動	ラジオ体操 ストレッチ ヨガ など
動きを持続させる力を高める運動	ダンス 縄跳び（連続跳び） 持久走：今はできないかも… など
巧みな動きを高める運動	縄跳び リフティング ダンス など
力強さを高める運動	腕立てふせ、腹筋 スクワット など



多くの人と接することなく、自宅でできる運動は、正直限られてきます……。自宅環境によっても異なります。ですので、自分でできることを考えて実践してみましょう。まもなく学校も再開予定です。自宅にいて体力が落ちている人も少なくないと思います。再開に向けて、少しでも体力を高めておきましょう。18～22日の運動状況を週末にアンケートで確認します。ぜひ、できることをやってください。

縄跳びは、やり方により巧みな動きを高めたり、持続させる力を高めたりしてくれます。

縄跳びChallenge！！

種目名	回数
1. スキップ跳び （巧みな動き）	20回
2. スキップあや跳び （巧みな動き）	20回
3. あや返し （巧みな動き）	20回
4. 返し跳び （巧みな動き）	20秒以上
5. 連続二重跳び （持続させる力）	10～20回以上できればすごい！

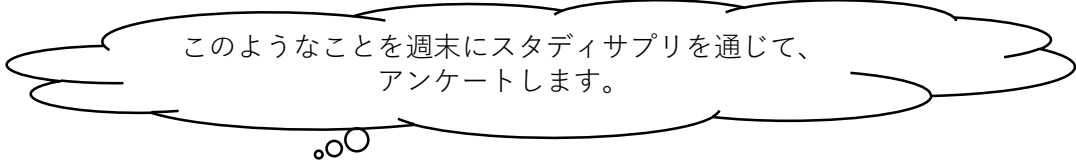
やり方はyoutubeにて配信します。  
HPにリンクを貼るので、確認してください。



縄跳びを持っている人・自宅付近でできる人はやってみてください。  
推奨運動です。

【体育学習プリント②（第1学年～3学年）】5月18日～22日

10分以上（できれば20分以上）の運動を週に3回以上は実施してみましょう



日にち	取り組んだ運動内容				運動の合計時間
	身体の柔らかさを高める運動	動きを持続させる力を高める運動	巧みな動きを高める運動	力強さを高める運動	
例1	ラジオ体操	縄跳び（連続2重跳び）	縄跳び（スキップ跳び）	なし	20分
例2	ストレッチ	なし	リフティング（サッカー）	腕立てふせ	15分
18日					分
19日					分
20日					分
21日					分
22日					分

縄跳びChallenge♪やり方は、HPに示しているyoutubeを観てみてください！

名称	1. スキップ跳び (巧みな運動)	2. スキップあや跳び (巧みな運動)	3. あや返し (巧みな運動)	4. 返し跳び (巧みな運動)	6. 連続二重跳び (持続させる力)
目標回数	20回	20回	20回	20秒程度	10～20回以上
目標達成できたら ○					