

【体育学習プリント①（第1学年～3学年）】5月25日～29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



18～22日は、ほとんど雨でしたね…。室内での運動しかできない状況の人もいたかと思います。
25～29日は、晴れて、少なくとも自宅前等で運動ができる条件になると良いです。まもなく学校が再開される予定です。体育では、可能とされる運動が少ないため、例年のような体育は難しいです。少しずつ体力を向上できる内容を考えていきます。
みなさんも自宅で運動をしておきましょう！

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. スキップ交差跳び（巧みな動き）	20
2. 側振あや跳び（巧みな動き）	20回
3. 速側振あや跳び（巧みな動き）	20回
4. 後交差跳び（巧みな動き）	5回程度
5. 二重あや跳び（持続させる力）	10回以上できればすごい！

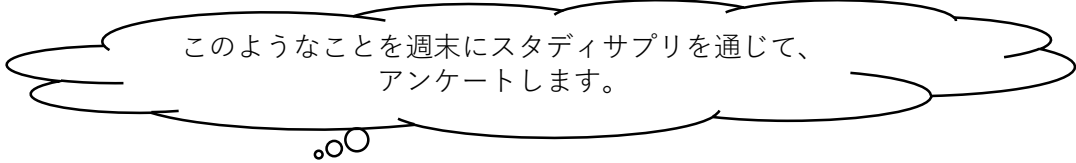
やり方はyoutubeにて配信します。
学習ガイドにリンクを載せてあります。確認してください。



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25日～29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j2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. スキップ交差跳び (巧みな運動)	2.側振あや跳び (巧みな運動)	3.速側振あや跳び (巧みな運動)	4.後交差跳び (巧みな運動)	6.二重あや跳び (持続させる力)
目標回数	20回	20回	20回	5回程度	10回以上
目標達成できたら ○					