

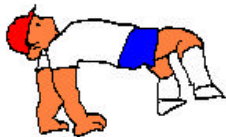

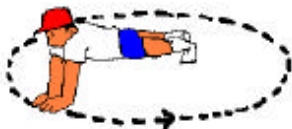
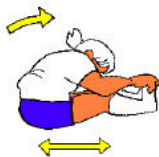





たいりよく 体カアップカード

がっこう やす あいだ うんどう たいりよく
学校が休みの間につぎの運動にとりくんで、体力をつけよう！
(別紙に記録表があります。ご自由にお使いください。)

<p>あざらし歩き (5歩 1セット)</p>  <p>りょう 両うでだけで歩く。</p>	<p>さんかくポーズ (10秒 1セット)</p>  <p>あし あたま 足を頭の方にもってくる。</p>
<p>くも歩き (5歩 1セット)</p>  <p>よんそく の四足で、からだを上げて歩く。</p>	<p>かた足ストレッチのポーズ (20秒 1セット)</p>  <p>かた足ずつ行う。</p>
<p>コンパス (1周 1セット)</p>  <p>あしさき ちゆうしん に、りょうてを移動して円をかく。</p>	<p>2つおりのポーズ (20秒 1セット)</p>  <p>ひざがまがらないようにからだをたおす。</p>
<p>日時計 (1周 1セット)</p>  <p>て ちゆうしん に、あしさを移動して円をかく。</p>	<p>正座のポーズ (20秒 1セット)</p>  <p>せいざ からだを後ろにたおす。</p>
<p>筋力アップの運動</p>	<p>ふっまんうんどう 腹筋運動 (10回 1セット)</p>  <p>スクワット (15回 1セット)</p> <p>ひじをもつ。りょうほう 両方おこなう。</p>

