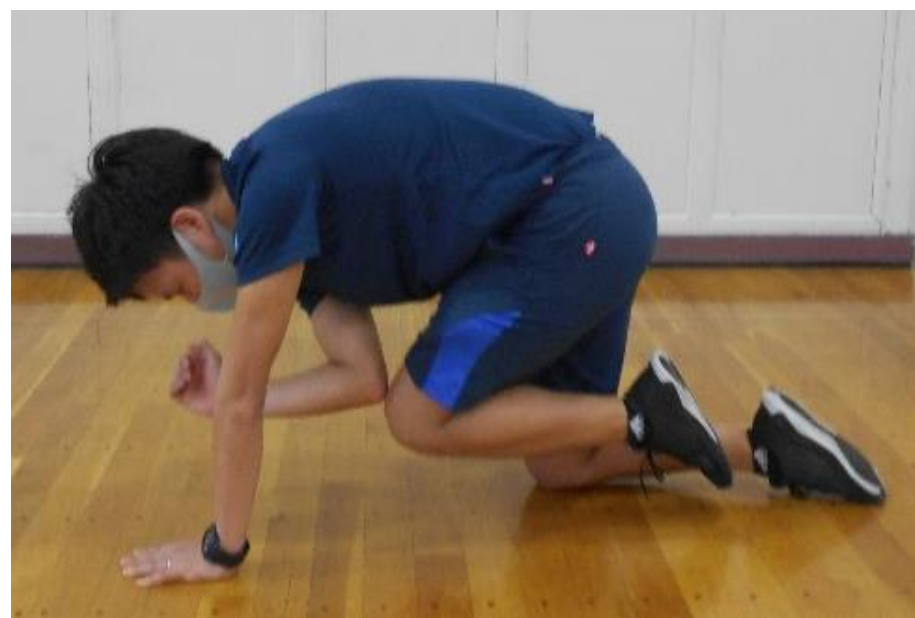


Vol.1~3は、やってみてどうでしたか。今回は難しい動きにちょうせん！
1~3の動きをくりかえしやってみよう！

参考・引用

・大日本図書 小学校体育 小学校の体力向上スキル
・小学館 教育技術 MOOK すぐ使える！体づくり運動の指導法

1. 対角線手足まげのばし

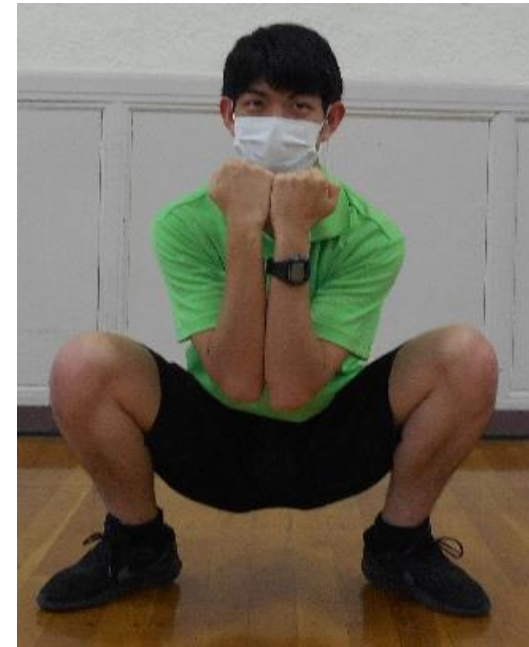


- ①肩はばに手をついて、よつんばいになる
- ②対角線上の手足をのばし、手足が一直線になるようにする。
- ③ひじとひざをつけて、交互に5回まげのばしする。
(4年生以上は10回チャレンジ！)
- ④反対側の手足でも同じように行う。

のばして3びょう、まげて3びょうずつ
キープしてやってみよう！



2. ^{こし}腰おとし



- ① ^{かた}肩はばに足を広げて立つ
- ② ひじとひじを付け、^つむねの^{まえ}前にかまえる
- ③ ^{しり}お尻を^お落とし、^{びょうかぞ}5秒数える
(^{ねんせいじょう}4年生以上は^{びょう}10秒キープ!)
- ④ ^{きゅうけい}休憩をはさんで、あと^{かい}2回くりかえす。

ひざがつま先^{きき}より前^{まえ}に出ないよう、
いすに^お座るようなイメージで
やってみよう!



3. 対角線足首タッチ

たいかくせんあしくび



- ① 肩はばに足を広げ、手を肩の横に広げて大の字で立つ。
かた あし て かた よこ ひろ だい じ た
- ② 手を開いたまま、右手で左足のつま先をタッチする。
て ひら みぎて ひだりあし さき
- ③ 左手で右足のつま先をタッチし、10回数える。
ひだりて みぎあし さき かいかぞ
(4年生以上は20回チャレンジ！)
ねんせいじょう

タッチしていない方の手をさげない

ように気をつけよう！

