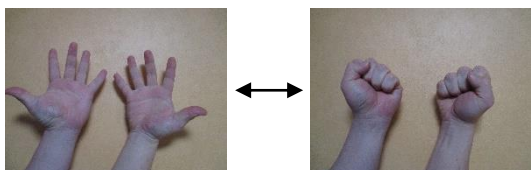


め ざ たいりよくこうじょう
目指せ体力向上!!

あらかわしょうがっこう こ てつじん かけいかく
～荒川小学校の子どもたち、みんな鉄人化計画～

① ゴリラの握力 あくりよく

1. すいちゅう 水中グーパー



お風呂に入って、あたたまっているときに
上の写真のようにグーパーをくりかえす。

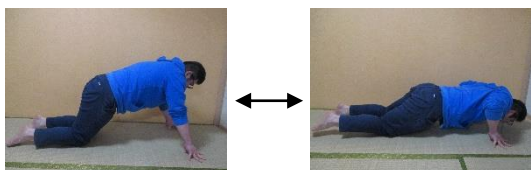
2. ナマケモノ（ぶらさがり）

「てつぼう」や「うんてい」にぶらさがる。
できるかぎり長くぶらさがる。
なが
長くぶらさがれるようになったら、
からだ
体をゆらしてみる。

3. ゆび た 指立てふせ



ゆび た
指を立てて手をつく。



うでたてふせのように、
ひじのまげのばしをする。
※ ひざをついてもよい。

② こうてつ よろい 鋼鉄の鎧

1. おしりバランス



あおむけにねたところから あたま あし 頭と足を
すこ 少し上げてとめる。そのままキープ

2. スーパーマン



うつぶせにねたところから あたま あし 頭と足を
すこ 少し上げてとめる。そのままキープ

3. そくひつ 足筆



うえ 上の写真のような体勢になり
あし 足で1から10まで数字をかく。

4. メトロノーム



なにかにつかまり、あおむけから あし 足を上げる。
あし 足を左右にふる。地面につけない。

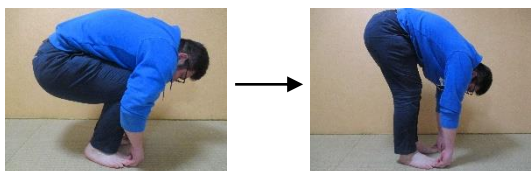
③ タコのような^{からだ}体

1. 大仏^{だいぶつ}



足のうらを合わせて、^あ体^{からだ}にひきつける。
ひざを^{じめん}地面につけるようにひろげる。
^{こかんせつ}股関節のストレッチ。

2. めぶき



ひざを^ま曲げた^{じょうたい}状態で^{さき}つま先をつかむ。
そこから、ひざをのばして、おしりを
^{たか}高くつきあげる。ふともものストレッチ。

3. ねこ



うでを^{まえ}前にのばして、おしりを^{うし}後ろにひく。
かたのまわりのストレッチ。

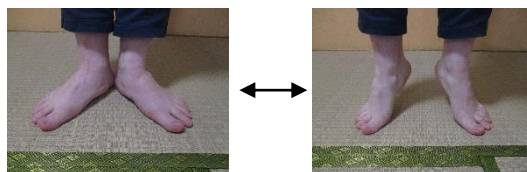
4. ゆりかご



うつぶせから、^{みぎて}右手で^{みぎあし}右足を^{ひだりて}左手で^{ひだりあし}左足を
つかみ、ひきあげる。
^{ぜんしん}全身やかたのストレッチ。

④ 忍者の動き^{にんじや うご}

1. もぐらたたき



上の写真のように、かかとを
あげ下げする。かべに^て手をつい
てもよい。



2. キツネザルジャンプ

かたあしで^た立つ。
その^{たいせい}体勢からジャンプする。

足をかえて、^{おな}同じことをする。

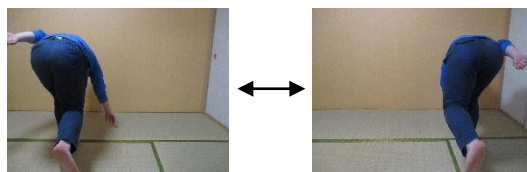


3. ケンケンパッ



ケン パッ ケン
上の写真のように
ケンとパッを^く組み合^あわせて^{あそ}遊ぶ。

4. スピードスケート



上の写真の体勢から、^{さゆう}左右にとぶ。

あくりよく
ゴリラの握力

にんじゃ うご
忍者の動き

タコの

からだ
ような体

こうてつ よろい
鋼鉄の鎧

フラミンゴのバランス力

⑤ フラミンゴのバランス力

1. ヒトデバランス



ヒトデのような形になって、
かたあしでバランスをとって立つ。
できるかぎり長く続ける。

2. フラミンゴバランス



うえ しゃしんのように、あげた足をかかえて
バランスをとって立つ。
できるかぎり長く続ける。

3. 飛行機バランス



しゃしんのように、手を広げて足を後ろにのばし
バランスをとって立つ。
できるかぎり長く続ける。

4. フラミンゴバランス ↔ 飛行機バランス



フラミンゴバランスと飛行機バランス
をくりかえす。
できるかぎり長く続ける。



● まいにち 毎日コツコツ

つづけましょう。

● からだ うご 体を動かすことで きぶん 気分もスッキリするよ。

● かぞく きそ 家族と競ってみよう。



めざ たいりよくこうじょう
目指せ体力向上!!

あらかわしょうがっこう こ てっじん かけいかく
～荒川小学校の子どもたち、みんな鉄人化計画～

ねん くみ ばん なまえ
年 組 番 名前

ひび きろく
○日々のがんばりを記録しよう!

こうもく 項目	しゅもく 種目	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	印
① ゴリラの あくりよく 握力 (握力)	1.								
	2.								
	3.								
② こうてつ よろい 鋼鉄の 鎧 (ふっきん はいきん 腹筋&背筋)	1.								
	2.								
	3.								
	4.								
③ タコのような体 (やわらかさ)	1.								
	2.								
	3.								
	4.								
④ にんじや うご 忍者の動き (すばやさ)	1.								
	2.								
	3.								
	4.								
⑤ フラミンゴの バランス力	1.								
	2.								
	3.								
	4.								

※グレーのらんには、やった回数(かいすう)を記録(きろく)しましょう。

しろ じかん きろく
白(しろ)のらんには、つづいた時間(じかん)を記録(きろく)しましょう。