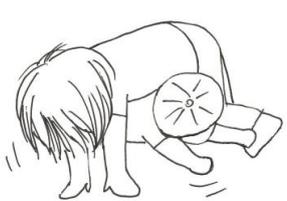
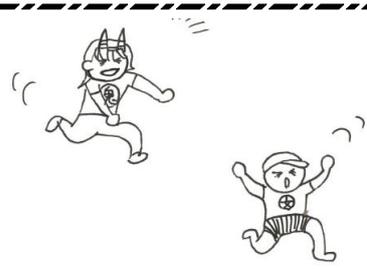


家族でチャレンジ (体力づくり)

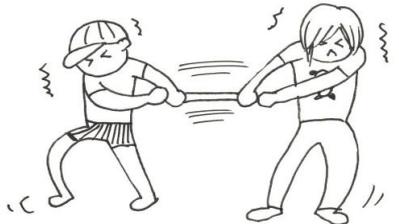
～ 今年の夏休みは、敏しょう性&筋力アップ ～

運動にチャレンジしたら、○に色をぬりましょう！

ねん
年
なまえ
名前

敏しょう性アップ	運動名	1 くぐりぬけ	2 鬼ごっこ
	やり方	うま ひと した をくぐり、うま とびして 同 おな ほうこう なんかい く かえ たの じ方向に何回も繰り返して楽しめます。	おに お 鬼は、追いかけてタッチします。タッチさ れたら、鬼が交代します。
	やってみよう		
	チェック	○ ○	○ ○
	運動名	3 しっぽとり	4 リズムとび
	やり方	タオルをこし き 腰に下げ、おに 鬼ごっこをします。タ オルをとられたら、交代です。	すわ ひと りょうあしかいへい あ 座った人の両足開閉に合わせて、調子 よくジャンプの かいへい 開閉をします。
やってみよう			
チェック	○ ○	○ ○	

筋力アップ

運動名	1 棒引き <small>ぼう ひ</small>	2 じゃんけんおんぶ <small>ま あいて</small>
やり方	<small>ぼう</small> 棒などを <small>せい</small> 精一杯 <small>ひ</small> 引っ張って <small>たの</small> 楽しめます。	じゃんけん <small>ま</small> で負けたら、相手をおんぶして、 <small>ほ</small> 10歩あるきます。
やってみよう		
チェック	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動名	3 背おし立ち <small>せ おし たち</small>	4 腕ずもう <small>うで ずもう</small>
やり方	<small>せなか</small> 背中を互いに押し合いながら立ちます。	<small>うで</small> 腕ずもうで <small>たの</small> 楽しみましょう。
やってみよう		
チェック	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

わたしの感想

お家の方の感想