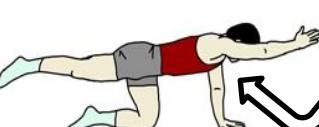


いえ うんどう たいりょく たか 家で運動して 体力を高めよう！

からだ 体つくり運動	きかい うんどうけい 器械運動系	りくじょううんどうけい 陸上運動系	すいえいうんどうけい 水泳運動系	うんどうけい ボール運動系	ひょうげんうんどうけい 表現運動系
かた足立ち かた足をじくに 右回り, 左回り	まえころ 前転がり・前転 かいきやくぜんてん 開脚前転	はし 走るときのうでふり (力強く振ろう！)	て 手のかきやキックの りくじょう 陸上で練習	ボールを ころ 転がしたり な 投げたり	NHK Eテレ EXダンス体操 放送:毎週土曜日午前9時30分 再放送:毎週木曜日午後7時15分
4/					
ボールを真上に高く投 げる	うし ころ 後ろ転がり・後転 かいきやくこうてん 開脚後転	まえほうこう うえほうこう 前方向や上方向にジャンプ うで ひざ つか いきお (腕と膝を使って勢いよく ジャンプしよう！)	ふろ お風呂でバブリング みず なか はな くち (水の中で鼻や口からぶ くぶく息をはくよ！)	ボールを はじいたり う 打ったり	いきいき茨城ゆめ国体ダンス
かいだん つか 階段などを使って 踏み台昇降 (上ったり下りたり)	ブリッジ	5・6年 ゆか すわ 床に座って、ハードル そう れんしゅう 走のフォーム練習		ボールを けったり ドリブルをしたり	どうぶつ おど 動物になりきって踊る き テーマを決めて踊る おど
タオルを使って 曲げ伸ばし	かえるの逆立ち 6年 首倒立・頭倒立	タオルを使って 投球のフォーム練習		バットやラケットの すぶ 素振り しんぶんし まる (新聞紙を丸めたバットなど)	の おど リズムに乗って踊る す おんがく (好きな音楽で)
		ダイアゴナルバランス せなか あ 背中と挙げる手足の たか 高さをそろえよう！		ペットボトルをめがけて ボールを投げる すこ な きより (少しずつ投げる距離 なが を長くしてみよう)	パプリカダンス

※安全に十分気を付けて運動しよう！

※自分に合った運動に取り組もう！

※運動した日を記入しよう！