

# 一日、30分くらい運動にチャレンジしよう！

6つのコーナーを例にして運動を組み合わせて、30分くらい体を動かそう！

## ＜からだの体を伸ばそうコーナー＞



体育の時間に行っていた準備運動をもいいですね。

### 体側伸ばし



ななめ上へ片方ずつのびをしてから、だつがしまししょう。左右くりかえしまししょう。

### 呼吸 3・3・9



3秒で吸い、3秒とめましよう。9秒かけてゆっくりはいてみましよう。

## ＜ボールを使おうコーナー＞



左右交互にドリブル



ボールをもって歩く



ツーボールでも

## ＜リズムよく動こうコーナー＞



スキップ



グーパー・ケンパー



ナンバあるき



ギャロップ



バックウォーク

## ＜なわとびコーナー＞

いろいろな跳び方に挑戦したり、「チャレンジなわとび判定表」の級や段に挑戦したりしまししょう。



## ＜はし走ろうコーナー＞

### ＜目安の時間＞

- 1・2年生：3分くらい
- 3・4年生：4分くらい
- 5・6年生：6分くらい



## ＜いろいろな動物コーナー＞



やもり



両手両足



アザラシ



へび



カエル歩き



台上でのカエル歩き

運動が終わったら、「手洗い」「うがい」をしまししょう。できるかぎり「マスク」を着用しまししょう。



# チャレンジ運動プランをつくろう!

6つのコーナーを例にして運動を組み合わせて、チャレンジ運動プランをつくろう!

まず、チャレンジしたいコーナーと運動を決めて表に書きましょう。

次は、何回やるか、何分やるのかを決めて表に書きましょう。

自分で決めた運動をやってみましょう。

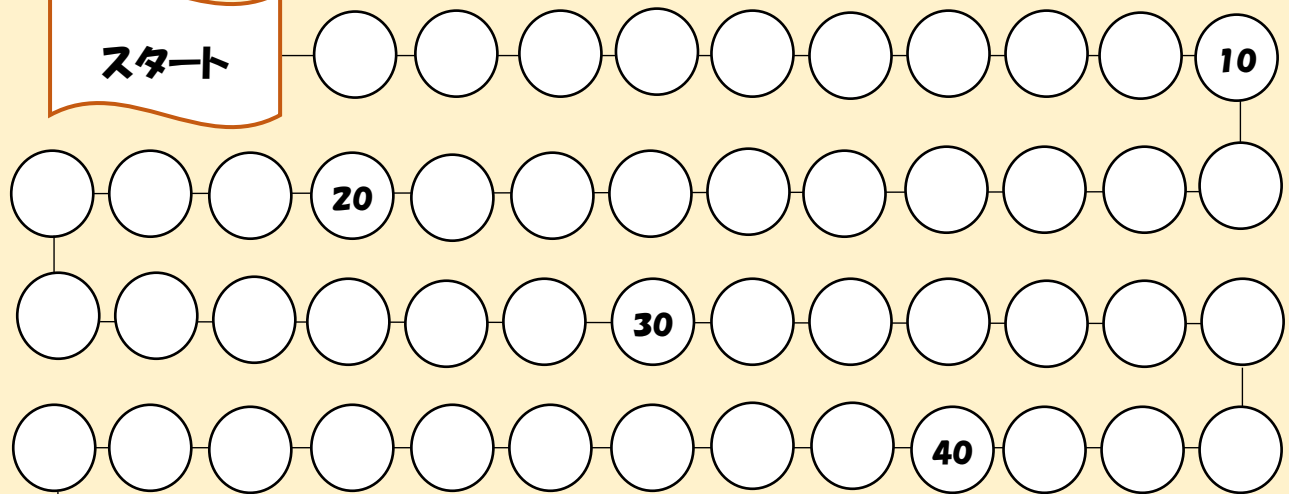
チャレンジしたコーナーの数の分、「チャレンジ運動カード」の〇をぬりましょう。

	1	2	3	4	5
コーナー					
運動 回数					
時間	分	分	分	分	分

自分が知っている「運動」にチャレンジしてもいいですね。

# チャレンジ運動カード

スタート



ゴール

50

がんばったことや次にやってみたい運動、発明した運動などを書きましょう。