

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 うんどう 体づくり運動	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
あしだ かた足立ち あし かた足をじく みぎまわ ひだりまわ 右回り、左回り	まえころ ぜんてん 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 ちからづよ ふ (力強く振ろう！)	て 手のかきやキックの りくじょう れんしゅう 陸上での練習	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 こうてん 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！)	ふる お風呂でバブリング みず なか ほな 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 ふ だいしやうこう 踏み台昇降 (のぼ くだり) (上ったり下ったり)	ブリッジ	<u>5・6年</u> 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 動物になりきって踊る き おど テーマを決めて踊る
つか タオルを使って ま の 曲げ伸ばし	かえるのさかだ くびとうりつ あたまとうりつ <u>6年</u> 首倒立・頭倒立	つか タオルを使って とうきゅう れんしゅう 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)	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 なが (少しづつ投げる距離 を長くしてみよう)	パプリカダンス

あんぜん じゅうぶん き つ うんどう  
※安全に十分気を付けて運動しよう！

じぶん あ うんどう と く  
※自分に合った運動に取り組もう！

うんどう ひ きにゆう  
※運動した日を記入しよう！