体力貯筋カード

年 組 番 名前(

- 1. 「柔軟性」を高める運動
 - ①開脚して前に曲げる



- ① 手のひらがつく・・・1点
- ② ひじがつく・・・・2 覧
- ③ むねがつく・・・・・3 荒

②伸脚深く (左右)

つま先を 上げる かかとを つける



伸脚をして右で8秒、左で8秒数えよう!

- ① かかとをつける+つま発を上げる・・・1 点
- ② ①の状態で手のひらが地面につく・・・2点
- ③ ①の状態でひじが地面につく・・・・・3点

- 2 「腕支持」を高める運動
 - ③カエル倒立

胃線はゆか



ひじは横に 曲げる

カエル倒立をして数を数えよう!

- ① 10秒以下・・・1点
- ② 20秒以下・・・2点
- ③ 30秒以下・・・3点

4)倒立



足をおもいっきり 振り上げよう

倒立をして5秒数えよう!

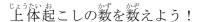
- ① 補助倒立・・・1点
- ② かべ倒立・・・2点
- ③ 倒立 · · · · 3点

3 「筋力」を高める運動 _ ヒょゥたい #

⑤上体起こし

おへそをみて 起き上がる 寝ている状態 からスタート しよう





- ① 10回···1点
- ② 20回···2点
- ③ 30回···3点

⑥V学バランス

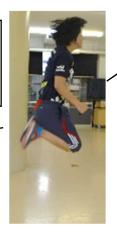


V字バランスで静止している ときの数を数えよう!

- ① 10秒···1点
- ② 20秒···2点
- ③ 30秒···3点

- 4「跳躍力」を高める運動
 - ⑦ジャンプ

かかとがおし りについたら 1回です。



ジャンプの数を数えよう!

- ① 10回···1点
- ② 20回・・・2点
- ③ 30回・・・3点

⑧両足ジャンプ

できるだけ^{*}語 く跳ぼう!



 たもを上げる

両足ジャンプの数を数えよう!

- ① 10回・・・1点
- ② 20回 · · · 2点
- ③ 30回・・・3点