たいりょくちょきん

# 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

前屈した状態で１０秒数えよう！

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

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＋つま先を上げる・・・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

目線はゆか

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

目線は手と手の間の上を見る

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

### 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

上体起こしの数を数えよう！
① １０回・・・１点
② ２０回・・・２点
③ ３０回・・・３点

### ⑥V字バランス

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。

腕も振って上に
高くとぶ

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

できるだけ高
く跳ぼう！

太ももを上げる

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