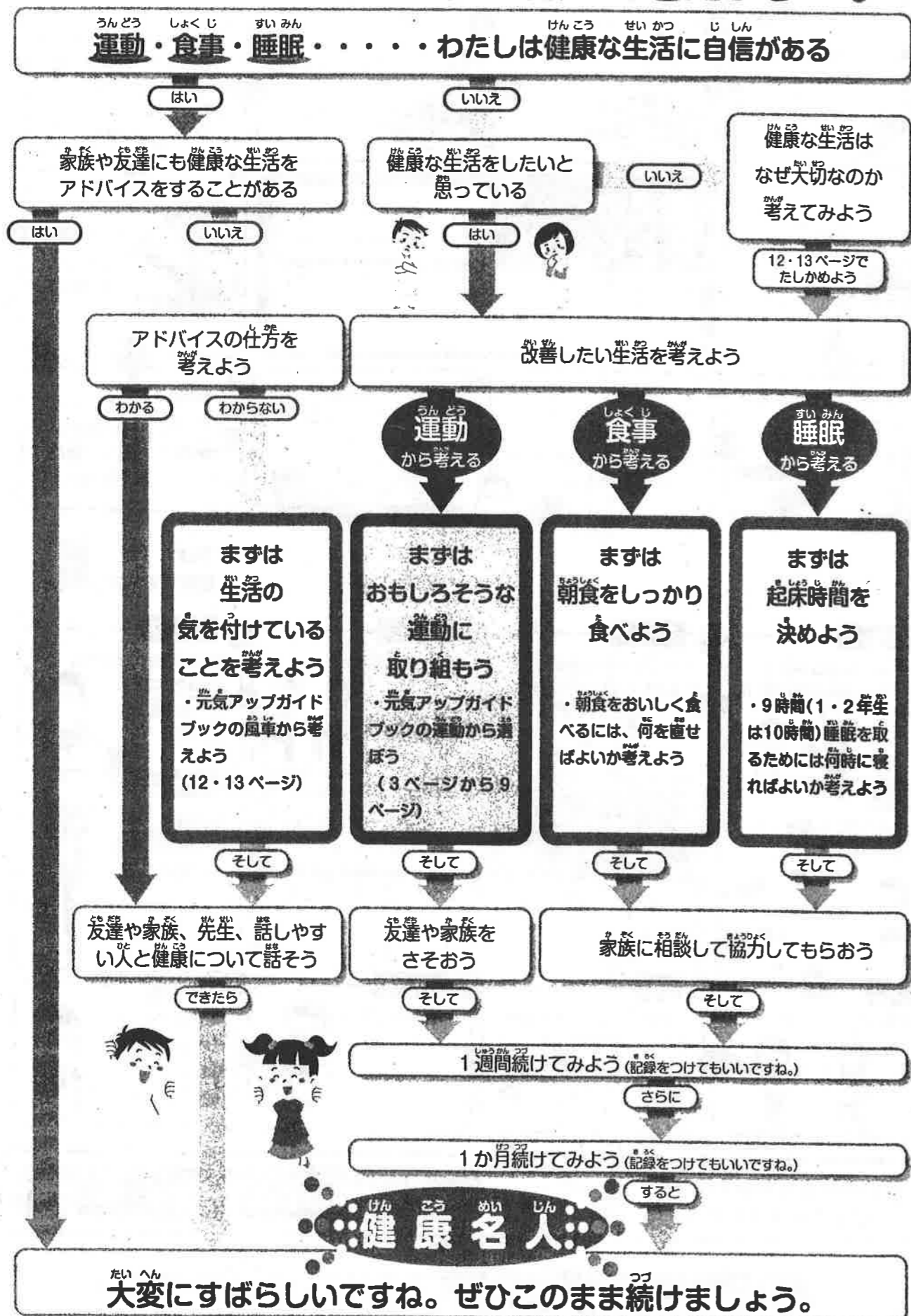


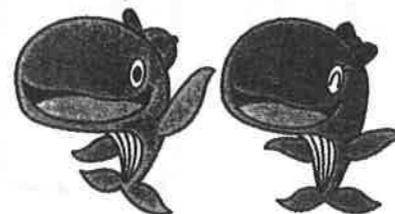
わたしの元氣はわたしがつくる!

今の「わたし」を振り返って考えよう



元氣アップガイドブック

昭島市公式キャラクター



アッキー アイラン

わたしの元氣はわたしがつくる!



さあ、毎日を健康に過ごし、元氣な体をつくりましょう!

あきしましりつ
昭島市立

しょうがっこう
小学校

なまえ
名前

きゅうこうちゅう せいかつ まいにちもくひょう
休校中の生活の毎日目標

きゅうこうちゅう うんどう まいにちもくひょう
休校中の運動の毎日目標

*もくひょうが2つできたら◎ 1つできたら○ できなかったら△

にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	き 木	きん 金	ど 土
1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8
1 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5
2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	5/1	2
3	4	5	6	7	8	9

なわとびカード (1,2,3年生) めざせ達人!

年 組 名 前

うしろ回しのわざ	まえ回しのわざ									
	1 両足ひび (後)	2 両足ひび (前)	3 ワー・チヨキ (1回)	4 かたひび	5 あやひび	6 両足ひび	7 そとひび	8 両足ひび	9 あや・両足ひび (せやひれ)	10 両足ひび (せやひれ)
4 後ミジカひび	70回	64回	60回	60回	40回	30回	10回	10回	5回	50回
3 後こかひび	60	52	50	50	35	20	7	5	3	30
2 後こあひび	50	40	40	40	30	15	5	3	1	20
1 両足ひび (後)	40	28	20	20	20	10	2	1		10
	30	20	20	20	8	5				5
	20	16	16	10	5	2				
	10	12	10	8	2					
	8	8	6	4	1					
	5	4	4	2						
	3	2	2							



今年の記録は... 級!

40 だなか

(れい)

友だちに見てもらって、Oとサインをもらいましょう。

級	級
達人	80
1級	70~
2級	60~
3級	50~
4級	40~
5級	30~
6級	20~
7級	15~
8級	10~
9級	5~

友達や家族をさそってやってみよう

柔らかさを高めるために

動画で確認できます。

1 長座で前屈

2 左右に広げよう

3 かかとのラインを0としてそこから板の目何枚分手が前に出るか

4 足の指を回す→足首を回す→左も交代→両足首を回す→つま先をピンと上に

5 手で足の裏をつかみ、ひざをピンと伸ばす

6 片足をかかえる→つま先を顔へ→首へ→顔の上へ(左右交代)

7 右手を左足つま先に→左手を左足つま先に(左右交代) ※顔をあげる

8 足の裏を合わせて、つま先を両手でもち、かかとをお尻の方までもつてくる→ゆっくり前屈→あぐらにする→前屈(あぐらの足の上下をかえてもう一度)

9 片ひざを曲げてゆっくり前屈→足をかえてもう一度

10 もう一度③を行い、やわらかくなっているか、感じてみよう!!

魔法のストレッチ

呼吸を続けながら行おう。気持ちよく体を伸ばそう。

チェック	1	2	3	4	5	6
------	---	---	---	---	---	---

動画で確認できます。

1 スキップ

2 スキップ

3 ステップ

4 ステップ

5 ステップ

6 ステップ

7 ステップ

8 歩く

9 歩く

10 歩く

ウォーキングストレッチ

正しい行おう。慣れてきたら、リズムカルにしよう。

チェック	1	2	3	4	5	6
------	---	---	---	---	---	---

この活動と関連する体力テスト

授業で関わりが強い領域・単元

長座体前屈