

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

運動・食事・睡眠・・・わたしは健康な生活に自信がある

はい

いいえ

家族や友達にも健康な生活を
アドバイスをすることがある

健康な生活をしたいと
思っている

健康な生活は
なぜ大切なのか
考えてみよう

12・13ページで
たしかめよう

アドバイスの仕方を
考えよう

改善したい生活を考えよう

わかる わからない

運動
から考える

食事
から考える

睡眠
から考える

まずは
生活の
気を付けている
ことを考えよう
・元氣アップガイド
ブックの風車から考
えよう
(12・13ページ)

まずは
おもしろそうな
運動に
取り組もう
・元氣アップガイド
ブックの運動から選
ぼう
(8ページから9
ページ)

まずは
朝食をしっかり
食べよう
・朝食をおいしく食
べるには、何を置け
ばよいか考えよう

まずは
起床時間を
決めよう
・9時間(1・2年生
は10時間)睡眠を取
るためには何時に寝
ればよいか考えよう

友達や家族、先生、話しやす
い人と健康について話そう

友達や家族を
さそおう

家族に相談して協力してもらおう

1週間続けてみよう (記録をつけてもいいですね。)

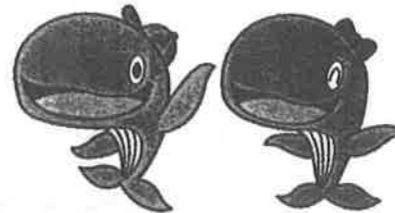
1か月続けてみよう (記録をつけてもいいですね。)

健康名人

大変にすばらしいですね。ぜひこのまま続けましょう。

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!

昭島市立

小学校

名前

休校中の生活の毎日目標

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△

日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	5/1	2
3	4	5	6	7	8	9

なわとびカード (4.5.6年生) めざせ達人!

名前 年 組

		まえ回しのわざ						うしろ回しのわざ							
1 1回足しむ (前)	60回	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	1	1	1
2 2回足しむ (左右1回ずつ)	50回	45	40	35	30	25	20	15	10	5	1	1	1	1	1
3 3回足しむ (ター・ホウキ1回)	50回	45	40	35	30	25	20	15	10	5	1	1	1	1	1
4 かた足しむ	50回	45	40	35	30	25	20	15	10	5	1	1	1	1	1
5 あやしむ	45回	40	35	30	25	20	15	10	5	1	1	1	1	1	1
6 10回足しむ	45回	40	35	30	25	20	15	10	5	1	1	1	1	1	1
7 かた足しむ	30回	25	20	15	10	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8 2回足しむ	25回	20	15	10	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9 10回足しむ (はやり)	7回	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10 1回足しむ (後ろ)	40回	35	30	25	20	15	10	5	1	1	1	1	1	1	1
1 1回足しむ	20回	15	10	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2 2回足しむ	20回	15	10	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3 3回足しむ	20回	15	10	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4 4回足しむ	7回	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5 5回足しむ	5回	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

(れい)

45 たなか

友だちに見てもらって、Oとサインをもらいましょう。

今年の記録は... **級!**



級	達人	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	9級
できた技の数	107	100~	90~	70~	50~	40~	30~	25~	20~	10~

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 てで足の裏をつかみ、ひざをピンと伸ばす

6 片足をかかえる →つま先を踏へ →耳へ→頭の上へ(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って →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
------	---	---	---	---	---	---

体の動きを高める運動 (体の柔らかさを高める運動)

授業で関わりが強い領域・単元

この活動と関連する体力テスト

長座体前屈