

# 運動あそびカード



〔 〕 しょうがっこう 〔 〕 ねん 〔 〕 ぐみ  
なまえ 〔 〕

【はじめに（運動あそびカードの使い方）】

- ◆このカードに色をぬるのは、「体育の授業」「学校の休み時間・朝やほうか後・昼休み」「家庭や地域」で運動をしたときです。
- ◆運動したら、「チャレンジの木」の「○」に色をぬりましょう。
- ◆できる（できそうな）運動をえらんでおこないましょう。
- ◆ひとつの運動につき、1日1こ、色をぬれます。色をぬれるのは、1日につき、4こまでです。
- ◆ゴールしたら、このカードを先生に見てもらいましょう。
- ◆ゴールしたら、新しいカードをもらって、運動をつづけましょう。
- ◆体の調子が悪いときは、無理をしないようにしましょう。
- ◆まわりの安全に気をつけておこないましょう。

## 1人でチャレンジ へん 編

◇いろいろなストレッチ



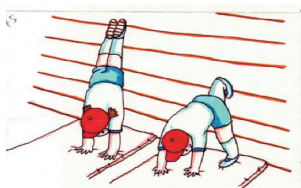
◇いろいろな動物歩き



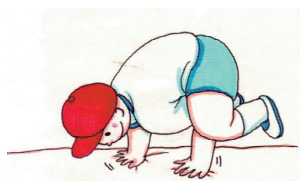
◇ジョギング



◇かべのぼり逆立ち



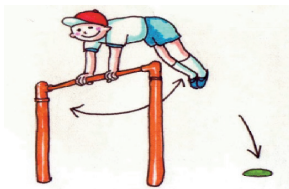
◇かえるの逆立ち



◇かえるの足打ち



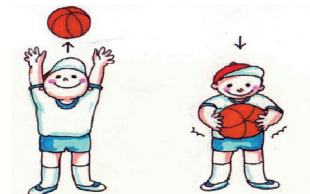
◇いろいろな鉄ぼうあそび



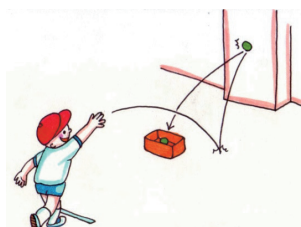
◇いろいろななわとび遊び



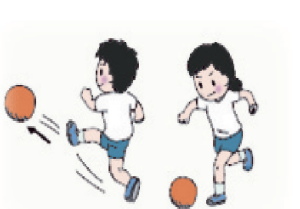
◇ボールキャッチ



◇ボールかべ当て



◇ボールけり



◇いろいろなゆうぐ遊び



◇いろいろなフープ遊び あそび



◇タイヤ遊び あそび



◇習っているスポーツ なら



ペアでチャレンジ へん 編

◇ペアブリッジ



◇背中でスタンドアップ せなか



◇腕支持リズムジャンプ うでしじ



◇グーパージャンプ



◇ワニさんじゃんけん



◇ペアなわとび



◇鉄ぼうじゃんけん て



◇じゃんけんシェイクハンズ



◇手つなぎ足タッチ て



◇足ジャンケン あし



◇じゃんけん追いかけておにごっこ お



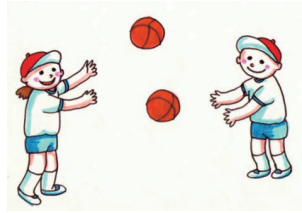
◇ボールパスストレッチ



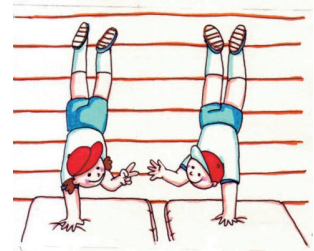
◇ボールストップ



◇ペアパス (キャッチボール)

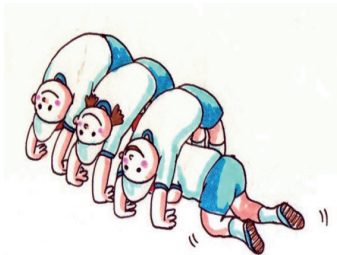


◇かべ<sup>さかだち</sup>逆立ちじゃんけん

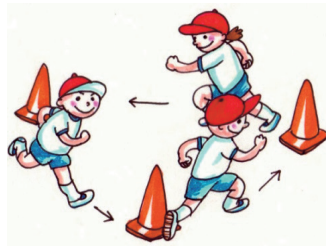


いじょう 3人以上でチャレンジ へん 編

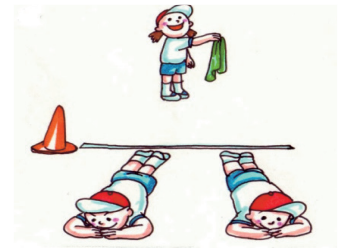
◇チームブリッジくぐり



◇さんかく<sup>さんかく</sup>かけっこ



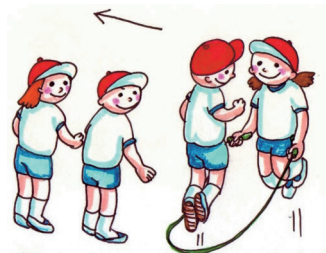
◇タオル<sup>とり</sup>取りゲーム



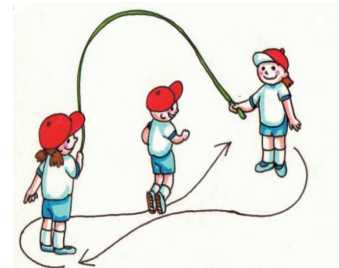
◇あし<sup>あし</sup>はしごリレー



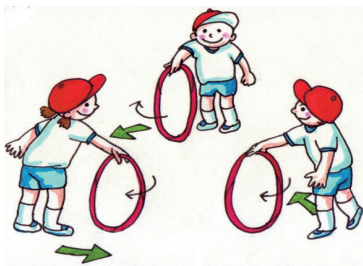
◇いどう<sup>いどう</sup>チームなわとび



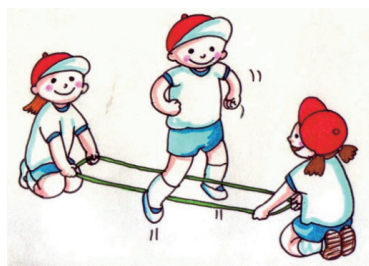
◇いろいろ<sup>なが</sup>な長なわとび



◇ポジションチェンジフープ



◇ゴムとび



◇ポジションチェンジパス



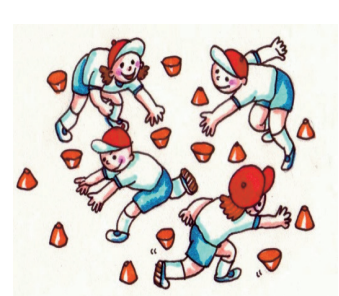
◇ドリブルおにごっこ



◇チームパスおにごっこ



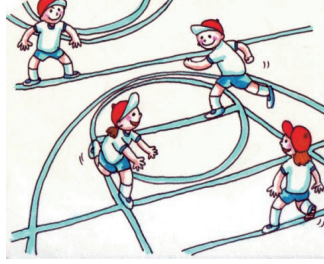
◇マーカーオセロゲーム



◇ボールあつめゲーム



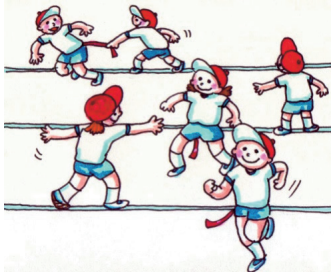
◇ラインおにごっこ



◇しっぽ取りおに



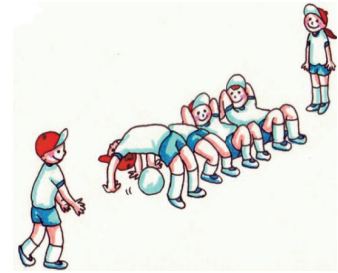
◇すりぬけおにごっこ



◇シャトル（しんぶんボール）<sup>なげ</sup>投げ



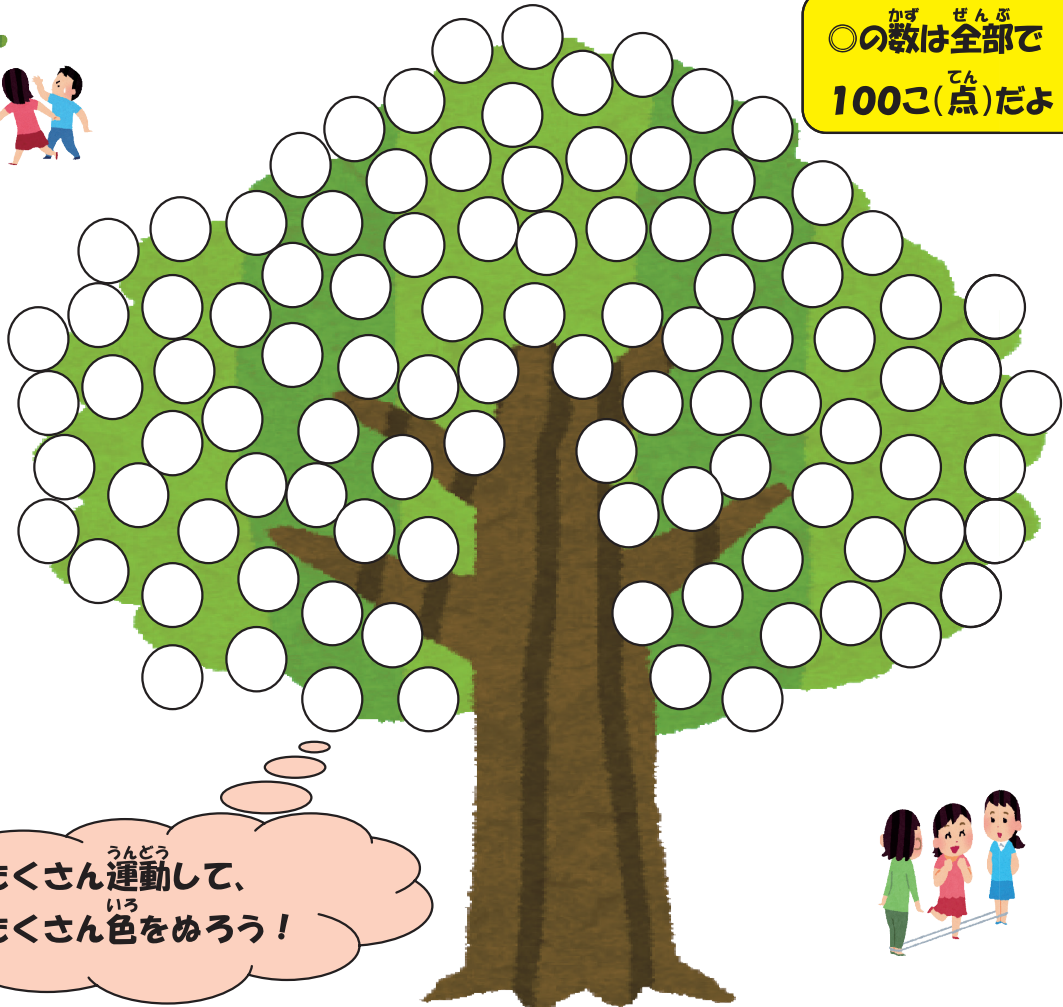
◇ボールよけゲーム



## チャレンジの木



○の数は全部で  
100こ(点)だよ!



たくさん運動して、  
たくさん色をぬろう!

