|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体つくり運動 | | | | 器械運動 | | | | 陸上競技 | | | | 水泳 | | | | 球技 | | | | ダンス | | | | 武道 | | | |
| 筋力や体幹を高める運動 | | | | 前転 | | | | 立ち幅跳び  上方向へのジャンプ | | | | 呼吸動作の練習 | | | | リフティング  ドリブル | | | | いば  キラキラダンス | | | | 基本動作 | | | |
| 4／ |  |  |  | 4／ |  |  |  | 4／ |  |  |  | 4／ |  |  |  | 4／ |  |  |  | 4／ |  |  |  | 4／ |  |  |  |
| ストレッチやタオルを使っての曲げ，伸ばし | | | | 後転 | | | | ハードル走のフォーム | | | |  | | | | 基本的なボール操作 | | | | ＮＨＫ Ｅテレ  ＥＸダンス体操 | | | | 一人打ち込み | | | |
| 4／ |  |  |  | 4／ |  |  |  | 4／ |  |  |  |  |  |  |  | 4／ |  |  |  | 4／ |  |  |  | 4／ |  |  |  |
| 水を入れたペットボトル，ゴムを利用して | | | | ブリッジ | | | | 短距離走の腕振り | | | |  | | | | 用具を使った素振り | | | | いきいき茨城ゆめ国体ダンス | | | | 受け身 | | | |
| 4／ |  |  |  | 4／ |  |  |  | 4／ |  |  |  |  |  |  |  | 4／ |  |  |  | 4／ |  |  |  | 4／ |  |  |  |
| 縄跳び | | | | 平均台をイメージしたバランス系ポーズ | | | | ウォーキング  ジョギング | | | |  | | | |  | | | |  | | | | 竹刀を使った素振り | | | |
| 4／ |  |  |  | 4／ |  |  |  | 4／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4／ |  |  |  |
| 踏み台昇降 | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 4／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

※オリジナルの運動を考えて取り組んでみよう！　　※運動した日を記入しよう！

年　　組

名　前

**臨時休業中の課題**

家で運動して　体力を高めよう！