|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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！