

体ほぐし・体の動きを高める運動

体づくり運動

年 組 名前



■ たんげんの めあて

■ やってみる 運動 できたら ◎○△に ○をつけよう

体ほぐしの運動 ◎ ○ △

体のやわらかさを高める運動（ストレッチ） ◎ ○ △

たくみな動きを高める運動 ◎ ○ △

力強い動きを高める運動 ◎ ○ △

動きを持続する能力を高める運動（じぞくなわとび・のうりよくジョギング） ◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- ねらい（やわらかさ・たくみさ・力強さ・持続）を決めてから運動を選ぶ
- 回数や時間を少しずつのばしていく

■ まいじかん毎時間の きろく記録

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり のびた こと・次の 課題を 書こう
