

くろはましょう  
黒浜小

たいりよく

# 体力アップカード (柔軟のやり方)

じゅうなん

かた

## ①足クロス柔軟 (15秒)

ひざをのぼしてできるととてもよいです。稲永先生のように取り組みましょう。

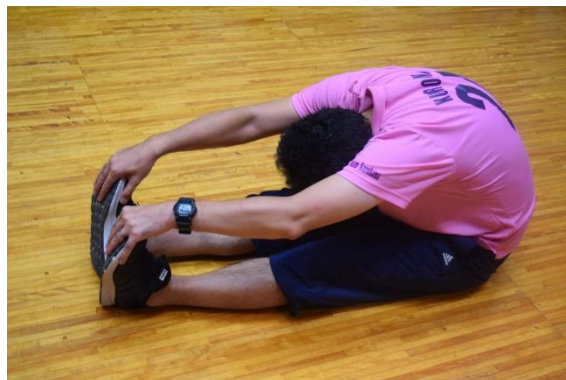
足を入れかえて反対もやりましょう。



## ②うでクロス柔軟 (15秒)

ひじをのぼして、自分の体の方にひきよせましょう。潮先生のように取り組みましょう。

うでを入れかえて反対もやりましょう。



## ③座って前屈 (15秒)

ひざをのぼしてやりましょう。つま先がつかめるととてもよいです。立岡先生のように取り組みましょう。



## ④股関節ストレッチ (15秒)

両方のかかとをおしりに近づけていきましょう。ひざがゆかにつくととてもよいです。稲永先生のように取り組みましょう。



## ⑤フリッジ (15秒)

うでをのぼしてできるととてもよいです。おなかのさがらないようにしましょう。潮先生のように取り組みましょう。片足フリッジにもチャレンジしてみましょう。

みんなで  
じゅうなんせい  
柔軟性アップ  
だね！！



くろはましょう  
黒浜小

たいりよく  
体力アップカード (柔軟編)

じゅうなんへん

ねん 年  
くみ 組  
なまえ 名前

くろはましょうがっこう たいりよく かだい ひと からだ やわ かていがくしゅうきょうかきかん あ からだ  
黒浜小学校の体力の課題の一つが「体の柔らかさ」です。家庭学習強化期間に合わせて、体  
やわ ふろ じゅうなんうんどう と く  
を柔らかくするために、お風呂あがりに柔軟運動に取り組みましょう。

もくひょう なが と く  
目標より長く取り組んだ…◎

と く  
取り組んだ…○

と く  
取り組まなかった…△

	2/24 (月)	2/25 (火)	2/26 (水)	2/27 (木)	2/28 (金)
あし ぜんくつ 足クロス前屈 びょう (15秒ずつ)					
うで じゅうなん 腕クロス柔軟 びょう (15秒ずつ)					
すわ ぜんくつ 座って前屈 びょう (15秒ずつ)					
こ かんせつ 股関節ストレッチ びょう (15秒)					
ブリッジ びょう (15秒)					
うちの人の サイン					