

秘密の特訓カード

5年	組	番	名前
----	---	---	----

かんが とうぶつ うご
 考えた動物の動き（はじめ - なか - おわり）

7ニ	
①	・獲物をねらう - 格闘 - 逃げられてしま う
②	
③	
④	
⑤	
	⑥
	⑦
	⑧
	⑨
	⑩

うご かんが
 <動きを考えたときのポイント>

- ・なるべく大きくおげさな動きをつくる。
- ・体中の力を使う動きをつくる。
- ・考えるだけでなく、調べることも大切。

2~3回続けると苦しくなるくらいがちょう
 どよい。

とっくん にかい たいせい いろ
 特訓カレンダー（1日1つ達成できたら色をぬろう）

にち () にち () にち ()



※ラジオ体操（約5分）のあと、動物の動き（1分×10種類）と縄跳び（約15分）

※2週目からは、同じメニューで動物の動きを変化させる（びっくりするくらいゆっくり、またははやく）

⇒自分のめあてに合った運動にしてもよい。

※雨天等により屋外で縄跳びをすることができない日は、屋内でできる運動を考えて取り組もう。

◎縄跳びは、回し方や跳ぶリズムを変えながら、色々な跳び方に挑戦し、

できるようになることがゴールだよ！

※保護者の方へ

[検索](#)〔かんぽ生命 ラジオ体操〕で、ラジオ体操の動画や動きの解説が確認できます。