

秘密の特訓カード

| | | | |
|----|---|---|----|
| 6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>

- ・なるべく大きくおおきな動きをつくる。
- ・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 たちせい 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、または速く）

⇒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。