

ひみつ とっくん 秘密の特訓カード

4年	組	番	名前
----	---	---	----

かんが とうぶつ うご かんきゅう きょうじゃく
考えた動物の動き（緩急・強弱などメリハリをつけてみよう）

① ゴリラ ・歩行 - 立ち上がって威嚇 - 歩行	⑥ 「 ・ - - 」
② ゾウ ・歩行 - 水浴び - 走る	⑦ 「 ・ - - 」
③ ワニ ・歩行 - 泳ぐ - 走る	⑧ 「 ・ - - 」
④ 「 ・ - - 」	⑨ 「 ・ - - 」
⑤ 「 ・ - - 」	⑩ 「 ・ - - 」

＜動きを考えたときのポイント＞

- ・なるべく大きく大げさな動きをつくる。
- ・体中の力を使う動きをつくる。

どよい。

- ・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
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、前・後ろの「連続片足跳び」や「交差跳び」が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。