秘密の特訓カード

４年	組	番	名前

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	「　　」 ・　　-　　-

＜動きを考えるときのポイント＞

・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。

・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。

特訓カレンダー（1日1つ達成できたら色をぬろう）

日（　）　　日（　）　　日（　）

※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）

⇒自分のめあてに応じ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。