



/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						

～運動について～

・なわとび…前まわしとび、かけあしとび、ケンケンとび、後ろまわしとび、1分間とびなど

・ジョギング…時間を決めたり、距離を決めたいしてやりましょう。  
(お家の人といっしょにやりましょう。)

・ボールを使って…ボールキャッチ(投げて・バウンドさせて)

→できるようになったら手をたいてキャッチしたり、  
移動しながらキャッチしたりなどくふうしてみましょう。

ボール回し(おなかのまわり、足のまわり)など

・ストレッチ…足をのびして体をたおしてみましょう。足を閉じてやったり、  
開いてやったりしてみましょう。お家の人とペアでやってみるのもいいですね。

・その他…ほかに取り組んだ運動があったら書いておきましょう。



～保護者の皆様へ～

休校中のお子様の健康観察ありがとうございます。休校中においてもできる範囲で体力向上に取り組み、運動することで少しでもリフレッシュできればと考え、このカードを作成しました。

できる範囲で構いませんので、お子様の安全観察をしながら取り組んでいただけたらと思います。