

なつやす 夏休みチャレンジプログラム(1~3年生) ねんせい

じぶんの 自分の伸ばしたい種目を何種類か組み合わせて、けいぞくてき 継続的にとくもう！

きんりよく
筋力

どうぶつある 動物歩き びょう 30秒



うでた 腕立てのしせい びょう 10秒



バランス

ひこうき
10
秒 びょう



10
秒 びょう

V
字
バ
ラ
ン
ス



からだ 体のよわらかさ
かんかく 感覚づくり

ゆいかご

あ (おき上がるまでを5かい)



フリッジ びょう 10秒



ほか 他にも、がくしゅう 学習した内容や、ないうち 家族でウォーキングなどできる運動にもチャレンジしよう！

なつやす 夏休みチャレンジプログラムをおこなうときの注意 ちゅうい

- しつない ○室内で行う場合はまわりにぶつからないようにき 気をつける。
- たいちょう ○体調がよくないときにはむり 無理をしない。
- そと ○外の暑さがきびしいときにはむり 無理をしない。