





A 走力(走る)

親子で遊びながら挑戦して楽しみましょう。

運動名	1 かけっこ	2 缶けり鬼
やり方	走る距離を決めて競争します。	缶をけた人は逃げ、鬼になった人はその缶を元の場に戻して追いかけますタッチされたら交代です。
やってみよう		
他にもこんな力がつくよ	D (筋力) H (すばやさ)	D (筋力) H (すばやさ)
運動名	3 じんとり	4 鬼ごっこ
やり方	同時にスタートして、互いの陣を取り合います。	鬼は追いかけてタッチします。タッチされたら鬼が交代します。
やってみよう		
他にもこんな力がつくよ	G (うまさ) H (すばやさ)	F (持久力) H (すばやさ)

瞬発力がある遊びです。相手を意識しながらたくさん走りましょう。





記録表	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
1 かけっこ					
2 缶けり鬼					
3 じんとり					
4 鬼ごっこ					



30mくらいの短いきよりを走る練習をするといいですね。速く走るためには、正しいフォームを身につけることも大切です。

B 投力《投げる》

親子で遊びながら挑戦して楽しみましょう。

運動名	1 紙ひこうき	2 タオル投げ
やり方	紙ひこうきを作りより遠くへとばす競争をします。	タオルを遠くへ投げて競います。
やってみよう		
他にもこんな力がつくよ	G (うまさ) H (すばやさ)	G (うまさ) H (すばやさ)
運動名	3 ボール投げ	4 ナイスキャッチ
やり方	向かい合ってボールをパスしたり投げ合ったりします。	ボールを下からでも上からでもパスして楽しめます。
やってみよう		
他にもこんな力がつくよ	G (うまさ) H (すばやさ)	G (うまさ)

投げる動作がポイントです。
どうしたらうまく遠くへ投げられるか考えていきましょう。





記録表	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
1 紙ひこうき					
2 タオル投げ					
3 ボール投げ					
4 ナイスキャッチ					



投げる動作は練習しないと上手になりません。キャッチボールなどに積極的に取り組んでみるといいですね。

③ 跳躍力(とぶ)

親子で遊びながら挑戦して楽しみましょう。

運動名	1 ハイタッチとび	2 リズムジャンプ
やり方	目標の高さを決め、高くジャンプして楽しめます。	背中に両手を着いてリズムよく左右にジャンプします。
やってみよう		
他にもこんな力がつくよ	D (力強さ)	G (うまさ) H (すばやさ)
運動名	3 リズムとび	4 なかよしなわとび
やり方	座った人の両足開閉に合わせて、調子よくジャンプの開閉をします。	向かい合ってなわとびします。(1分間で何回できるかな?)
やってみよう		
他にもこんな力がつくよ	G (うまさ) H (すばやさ)	F (持久力) G (うまさ)

回数を増やしながら、調子よく長くできるようになると楽しくなりますよ。





記録表	月	日	月	日	月	日	月	日
1 ハイタッチとび								
2 リズムジャンプ								
3 リズムとび								
4 なかよしなわとび								



学校の階段を2だんずつ登ったり、目標の高さを決めてジャンプしたりして楽しみましょう。その時、少し素早い動きを意識するといいですよ。

D 筋力(力強さ)

親子で遊びながら挑戦して楽しみましょう。

運動名	1 筋肉もりもり	2 腕ずもう
やり方	腕に何秒ぶら下がるか挑戦してみなしょう。	腕ずもうで楽しみましょう。
やってみよう		
他にもこんな力がつくよ	G (うまさ)	G (うまさ)
運動名	3 棒引き	4 じゃんけんおんぶ
やり方	棒など精一杯ひっぱって楽しめます。	じゃんけんで負けたら相手をおんぶして10歩あるきます。
やってみよう		
他にもこんな力がつくよ	G (うまさ)	G (うまさ)

少しきつい運動ですが、時間や回数を増やして毎日挑戦してみるといいですね。

記録表	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
1 筋肉もりもり					
2 腕ずもう					
3 棒引き					
4 じゃんけんおんぶ					



スタミナをつけるのにも役立つ動きです。少しきつい運動ですが、自分に合った目標回数などを決めて毎日続けるようにしましょう。

E 柔軟生(やわらかさ)

親子で遊びながら挑戦して楽しみましょう。

運動名	1 えびぞり	2 大きな一歩
やり方	力を抜いて背中に乗ります。交互にくり返します。	大きな一歩となるように前から引っ張ってもらい何歩か進みます。
やってみよう		
他にもこんな力がつくよ	G (うまさ)	D (力強さ)
運動名	3 タオル引き	4 ゆっくりゆっくり
やり方	互いに足を開き、引っ張り合います。	少しずつ後ろから両腕を引きます。これを交互にします。
やってみよう		
他にもこんな力がつくよ	D (力強さ) G (うまさ)	D (力強さ) G (うまさ)

準備運動をして、ゆっくりゆっくり回数を増やしていきましょう。お風呂あがりにすると効果的です。

記録表	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
1 えびぞり					
2 大きな一歩					
3 タオル引き					
4 ゆっくりゆっくり					



からだがやわらかいということは、運動でのけがを防ぐことにもなります。ストレッチなど手軽にできることからやっていくといいですね。

F 持久力(長く続ける)

親子で遊びながら挑戦して楽しみましょう。

運動名	1 ハンカチおとし	2 ひっぱれひっぱれ
やり方	ハンカチを落とされた人は、拾って落とされた人を追いかけます。タッチされたら鬼を交代します。	バスタオルに乗せ、思いっきり引っばります。距離を伸ばすと楽しいです。
やってみよう		
他にもこんな力がつよ	A (走る) H (すばやさ)	D (力強さ) G (うまさ)
運動名	3 ジョギング	4 けんけんずもう
やり方	時間を見つけてゆっくりジョギングもいいですね。	片足を持ってケンケンしながら押し相撲をします。足が床に着いたら負けです。
やってみよう		
他にもこんな力がつよ	A (走る)	D (力強さ) G (うまさ)

毎日時間を決めて続けることが大切です。
続けることは大変ですが、がんばって挑戦していきましょう。





記録表	月	日	月	日	月	日	月	日
1 ハンカチおとし								
2 ひっぱれひっぱれ								
3 ジョギング								
4 けんけんずもう								



心臓や肺がじょうぶだと、いろいろな病気の予防にもなります。長い時間運動が続けられるように、早足歩きなどからやってみましょう。

G 巧ち性(うまさ)

親子で遊びながら挑戦して楽しみましょう。

運動名	1 馬とび	2 背おし立ち
やり方	1分間に馬とびが何回できるか挑戦してみましょう。	背中を互いに押し合いながら立ちます。
やってみよう		
他にもこんな力がつくよ	H (すばやさ)	D (力強さ)
運動名	3 リズムとびこし	4 はねはねボール
やり方	左右に動くなわとびをジャンプしながら調子よくとびます。	ラケットでボールを何回はねられるか競います。
やってみよう		
他にもこんな力がつくよ	C (とぶ) H (すばやさ)	H (すばやさ)

力を入れすぎないで、リラックスして挑戦してみましょう。

記録表	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
1 馬とび										
2 背おし立ち										
3 リズムとびこし										
4 はねはねボール										



この動きはいろいろな動きと結びついています。力を入れすぎると動きがかたくなってしまふので、リラックスしてやるようにしてください。

H 敏しょう性(すばやさ)

親子で遊びながら挑戦して楽しみましょう。

運動名	1 くぐり抜け	2 かけ踏み
やり方	馬になった人の下をくぐり、馬とびして同じ方向に何回も繰り返して楽しめます。	鬼を決め、相手の影を追いかけます。影を踏んだら交代します。
やってみよう		
他にもこんな力がつくよ	F (長く続ける)	A (走る) G (うまさ)
運動名	3 しっぽ取り	4 けりももあげ
やり方	タオルを腰に下げ鬼ごっこをします。タオルを取られたら交代です。	一人はタオルを高く構え、もう一人はそのタオルの高さまでももあげて楽しめます。
やってみよう		
他にもこんな力がつくよ	A (走る) G (うまさ)	G (うまさ) D (力強さ)

瞬間的に大きな力を発揮することがねらいです。すばやさを中心に心がけてみましょう。

記録表	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
1 くぐり抜け					
2 かけ踏み					
3 しっぽ取り					
4 けりももあげ					



運動する時には、瞬間的に大きな力を発揮する力も必要です。いろいろな種目に挑戦して、運動神経をしげきするよにしたらいいですね。