

新体カテストで自分の力を引き出そう！！

いえ れんしゅう
～家で練習をしてみよう！～

① 握力

両手を前に出し、グーパーを繰り返そう。20～30回、頑張ろう！お風呂の中でやるといいね！

てつぼうやうんていをする
と、ちからがつきます！！



② 上体起こし

両腕を前で組んで、30秒間行います。何回上体を起こすことができるかな？！

おへそをみて、せなかをまるめていきおいよくやろう！！



③ 長座体前屈

体の柔らかさを測ります。両足を伸ばし、つま先を触ってみよう！お風呂上りに、毎日やるといいね！

いきをはきながら、おへそを
まえにおしだすイメージ！！



④ 反復横跳び

1m間隔で引いた3本のラインを踏むか超えるようにサイドステップします。20秒間頑張ろう！

あたまをうごかさず、あし
だけでステップしよう！！



⑤ 50m走

50mを走ります。少しでも速く体を前に運ぼう！最後の10m、ラストを全力で！

おにごっこをしてあそぼう！
うでをすばやくふってみよう！



⑥ ソフトボール投げ

投げる力を測ります。斜め上に見えるものを目標に投げよう。ひじを下げずに90度に曲げて大きく引いて投げよう！

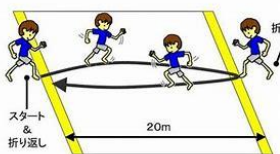
かみてっぼうをつくってなら
すれんしゅうをしてみよう！



⑦ 20mシャトルラン

どれだけ長く走り続けられるかを測ります。折り返すときは止まらず回るように走ろう！

じぶんにあったこきゅうの
リズムを見つけよう！
「すうすう・はーはー」など



⑧ 立ち幅跳び

ジャンプ力を測ります。深くしやがんで腕を大きく振ろう！

もくひょうのところにするし
をつけてがんばろう！
「1, 2, 3」とリズムよくう
でをふろう！

立幅とび (Standing Long Jump)



☆練習すると、自分の力を引き出すことができます。できるものからやってみましょう。動画など様々なものがネットにあります。参考にしてもいいですね。

