

# ～2020 年度 モーニング体操～

しゅもく 種目	うち たいりょく お家でできる体 力づくり	ていがくねん 【低学年】	こうがくねん 【高学年】
<p>ちょうざたいぜんくつ ①長座体前屈</p> 	<p>「<b>た ぜんくつ</b> <b>立ったまま前屈</b>」</p> <p>レベル1 ゆびさき ゆか 指先が床につく レベル2 て ゆか 手のひらが床につく レベル3 かかとをもつ</p>	10 びょう 秒	
<p>あくりょく ②握力</p> 	<p>「<b>うんどう</b> <b>グーパー運動</b>」</p> <p>うで かた たか あ て 腕を肩の高さまで上げて、手をしっか り開いて閉じてグーパーさせる</p>	20 かい 回	40 かい 回
<p>そう ③50m走</p> 	<p>「<b>あ うんどう</b> <b>もも上げ運動</b>」</p> <p>そのば であし あし おこな あし 場でかけ足の足ぶみを行う。足を こし たか あ か 腰の高さまで上げ、すばやく入れ替える。 (せなか たも 背中をまっすぐに保つ)</p>	20 かい 回	40 かい 回
<p>な ④ボール投げ</p> 	<p>「<b>スナッフトレーニング</b>」</p> <p>ひじをみみ たか はんたい て き て ひじを耳の高さに、反対の手で利き手 のひじをおさ いしき な のひじを抑え、スナッフを意識して投げ どうさ おこな る動作を行う。</p>	10 かい 回	

まいにちすこ おこな ちから  
毎日少しずつ 行うことで力になるよ！