

体づくり ～家でできる運動～ 休校でも家で運動しよう！

①なわとび 多治見市なわとびカード めざせ  きゅう

多治見市なわとびカード				
1ねん	くみ	ばん	名前( )	
2ねん	くみ	ばん		
3年	組	番		
4年	組	番		
5年	組	番		
6年	組	番		
ごうかくのしるし				
10 き ゆう	<b>とびかた</b>	かいすう	月/日	しるし
	前とび 2ちようやく	10		
	後ろとび 2ちようやく	5		
	前とび 1ちようやく	20		
	後ろとび 1ちようやく	10		
9 き ゆう	<b>とびかた</b>	かいすう	月/日	しるし
	前かけあしとび	30		
	前かたあしとび(右足)	20		
	前かたあしとび(左足)	20		
	前とび	30		
8 き ゆう	<b>とびかた</b>	かいすう	月/日	しるし
	前とび	100		
	後ろとび	30		
	前あやとび	10		
	前こうさとび	10		
7 き ゆう	<b>とびかた</b>	かいすう	月/日	しるし
	後ろあやとび	5		
	前かけあしとび	50		
	後ろかけあしとび	30		
	前二重とび	1		
6 級	<b>とびかた</b>	回数	月/日	印
	前あやとび	20		
	後ろあやとび	10		
	前こうさとび	20		
	後ろこうさとび	10		
5 級	<b>とびかた</b>	回数	月/日	印
	前二重とび	5		
	前サイドクロス	10		
	後ろサイドクロス	4		

4 級	<b>とびかた</b>	回数	月/日	印
	前あやとび	40		
	後ろあやとび	40		
	前こうさとび	30		
	後ろこうさとび	20		
3 級	<b>とびかた</b>	回数	月/日	印
	前こうさとび	40		
	後ろこうさとび	30		
	前サイドクロス	30		
	後ろサイドクロス	30		
2 級	<b>とびかた</b>	回数	月/日	印
	前二重とび	20		
	前あや二重とび	10		
	後ろ二重とび	10		
1 級	<b>とびかた</b>	回数	月/日	印
	後ろあや二重とび	10		
	前こうき二重とび	10		
	後ろこうき二重とび	10		
初 段	<b>とびかた</b>	回数	月/日	印
	前三重とび	2		
	後ろ三重とび	1		
二 段	<b>とびかた</b>	回数	月/日	印
	前三重とび	5		
	後ろ三重とび	3		

②子供の運動あそび応援サイトより

URL: [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa\\_00012.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html)

・やってみよう運動あそび(子どもの体力向上ホームページ)

URL: [https://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play\\_list.php](https://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play_list.php)

特に、「2拍子3拍子」、「ヒールタッチ」、「ステップパンチ」、「両足たたき」などがおすすめです。

・Sports assist you ～いま、スポーツにできること～

URL: [https://www.jfa.jp/grass\\_roots/sportsassistyou/](https://www.jfa.jp/grass_roots/sportsassistyou/)

特に、「プロサッカー選手らによるトレーニング動画」がおすすめです。

③YouTubeより

・「家でもできる子どもの運動」シリーズ

URL: <https://www.youtube.com/channel/UC4PJNKQW-CvD3SV0C406Qog>

特に、「タオル七変化遊び」、「紙コップ立て競争」、「紙コップ玉入れ」などがおすすめです。