

つきたい力 (1-①②) (2-①②) (3-①②③④)	筋力 瞬発力 持久力 全身持久力 平衡性 巧緻性 敏捷性 柔軟性	運動の名前	川添っ子パワーアップカード
運動する	場 所	体育館・運動場・家庭	
	時 間	体育の授業、家庭での体力づくり	
	人 数	1人	

・体力テストから見た自分の体力の欠点をもとに、

川添っ子パワーアップカード

(パワーアップカード運動例 2014年度版)

ねん ぐみ なまえ
年 組 名前 ()
した うんどうれい じぶん たいりょく あ うんどう えら にかて
下の運動例から自分の体力に合った運動を選び、苦手なところをきたえよう!

新体力テスト



- ①グーパー…手を前に出して、うでを伸ばしたまま、グーとパーを交互に行う。
お風呂の湯船の中でやるのもよい (30回)
- ②ボールにぎり…軟式テニスボールや、野球のゴムボールなどをにぎる。
ボールの形が変わるようににぎる。(30回)



- ③腹筋…ひざを曲げて、床に仰向けに寝転ぶ。あごをひいて体を起こす。(15回)
- ④つま先タッチ…ひざを曲げて、床に仰向けに寝転ぶ。両手を真上に上げた状態から
体と足を上にあげV字になり、手でつま先にタッチする。(10回)



- ⑤ストレッチ…かべに背中(背筋を伸ばして)をつけて座る。大きく深呼吸をして、
吐くときに体を前に出す感覚をつける。(10秒を3セット)



- ⑥反復横跳びの練習…反復横跳びの動きを、その場で練習する。(30回)



- ⑦足うらすべり…体の上下の動きを抑制する運動。足のうらを地面につけたまま、
前に進む。スケートで滑るイメージで手も大きくふる。(20歩を3セット)
- ⑧ジョギング…安全な場所で自分のペースで走り続ける。(10分)



- ⑨高速ふでふり…うでを早くふる。ひじは90°にまげ、うでを前後に大きく、
素早くふる。(20回を3セット)
- ⑩もも上げ…うでふりしながらももを高く上げながら、その場でかけ足をする。
(20回を2セット)



- ⑪うでふりスクワット…うでを後ろから前にふるのに合わせて、スクワットを行う。
(20回)



- ⑫タオルでうでふり…タオルのはしとはしを合わせて持ち、投げる動作をしながら
片方のはしをはなす。(20回)



運動感覚

習慣づくり

⑬ブリッジ…仰向けに寝て、両足と両手で体を支え、おなかを上押し上げる。発展として、片足ブリッジや片手ブリッジ、立ちブリッジなどがある。(20秒)

⑭かえるの逆立ち…しゃがんで両手をつき、重心を両手に乗せて足を浮かせる。(10秒)



⑮壁倒立…壁を使って倒立を行う。(10秒)

⑯前屈…立って、ひざを曲げずに手を地面に向けて伸ばす。息をはきながらする。(20秒)



⑰水平バランス…片足のひざを伸ばし、後ろへあげ、手を真横に伸ばして、体が横から見て水平になるように体を前にたおす。(20秒)

⑱コンパス…うで立ての状態になり、足のつま先を中心にして、うでを動かしながら左右に1周回る。(3回)

⑲笹舟…うつ伏せに寝て、うでを下に着けてのばし、体を反り返らせる、足が後頭部につくように体を反る。(20秒)

⑳ゆりかご…ひざをかかえて、丸めた背中であらう前後に体を大きくゆらす。(15回)

㉑つま先立ち…つま先立ちでかかとを上げ下げする。(20回を3セット)

㉒外遊び…外で体を使った遊びをする。(30分)

