



~~~~ ビンゴカード ~~~~



- ① とりくんだ 運動で 毎日いくつビンゴができるかな？
- ② とりくんでゲットしたマスの分だけ、「つくばエクスプレスマラソンカード」(上り編・下り編の両面)に色をぬろう!! **1日3ビンゴでプラス1マス!!**

<p>その場 (ぼ)</p> <h3>うでふり</h3> <p><ゲットマス数 (すう)> 5分間 ⇒ 1マス</p> <p>ふんかん</p> <p><マスター方法 (ほうほう)> ・「手」を顔の高さまで上げよう!</p>	<p>その場 (ぼ)</p> <h3>歩 (ある) き</h3> <p><ゲットマス数 (すう)> 4分間 ⇒ 1マス</p> <p>ふんかん</p> <p><マスター方法 (ほうほう)> ・「手」を顔の高さまで上げよう! ・「ひざ」を高く上げよう!</p>	<p>その場 (ぼ)</p> <h3>るんるんスキップ</h3> <p><ゲットマス数 (すう)> 3分間 ⇒ 1マス</p> <p>ふんかん</p> <p><マスター方法 (ほうほう)> ・「うで」と「足」をリズムよくルンルン高く上げよう!</p>
<p>その場 (ぼ)</p> <h3>ジャンプスキップ</h3> <p><ゲットマス数 (すう)> 2分間 ⇒ 1マス</p> <p>ふんかん</p> <p><マスター方法 (ほうほう)> ・「うで」と「足」をリズムよく高く上げ、ジャンプしよう! ・足がつかないように注意!</p>	<p>その場 (ぼ)</p> <h3>おしり歩 (ある) き</h3> <p><ゲットマス数 (すう)> 1分間 ⇒ 1マス</p> <p>ふんかん</p> <p><マスター方法 (ほうほう)> ・両足を のばしてすわろう! ・「うで」をふって前に進もう! ・左右のおしりを順番に前へ!</p> <p>おしりあるき</p>	<p>その場 (ぼ)</p> <h3>グー・チョキ・パー</h3> <p><ゲットマス数 (すう)> 30秒 ⇒ 1マス</p> <p>ひょう</p> <p><マスター方法 (ほうほう)> ・「チョキ」「パー」で「足」を大きくひらこう! ・一定のリズムでしよう!</p>
<p>その場 (ぼ)</p> <h3>ももあげ</h3> <p><ゲットマス数 (すう)> 30秒 ⇒ 1マス</p> <p>ひょう</p> <p><マスター方法 (ほうほう)> ・「うで」をしっかりあげよう! ・「ひざ」を高くあげよう!</p>	<p>その場 (ぼ)</p> <h3>反復横跳び</h3> <p><ゲットマス数 (すう)> 30秒 ⇒ 1マス</p> <p>ひょう</p> <p><マスター方法 (ほうほう)> ・3か所、目印を決めよう! ・「ひざ」をまげて高速で! ・本気のあなた! 体力テストのはばは100cmです!</p>	<p>その場 (ぼ)</p> <h3>1だんのぼりおい</h3> <p><ゲットマス数 (すう)> 30秒 ⇒ 1マス</p> <p>ひょう</p> <p><マスター方法 (ほうほう)> ・階段など、何でもよいので段差を使おう! 安全に注意! ・「右左」⇒のぼる ・「右左」⇒おるるを高速でくりかえそう!</p>

きけん なものは ちかくないですか? すべらないですか? 安全に気をつけましょう!!

完走した人 (上り編・下り編の2枚) には賞状をプレゼントします!!

