



~~~~ ビンゴカード ~~~~



- ① 取り組んだ運動で 毎日いくつビンゴができるかな??
 ② 取り組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) に色を塗ろう!! **1日3ビンゴでプラス1マス!!**

<p>高速! その場 うでふり</p> <p><ゲットマス数> 5分間 ⇒ 1マス</p> <p><マスター方法> ・「手」を顔の高さまで上げよう!</p>	<p>その場 歩き</p> <p><ゲットマス数> 4分間 ⇒ 1マス</p> <p><マスター方法> ・「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 るんるんスキップ</p> <p><ゲットマス数> 3分間 ⇒ 1マス</p> <p><マスター方法> ・「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 ジャンプスキップ</p> <p><ゲットマス数> 2分間 ⇒ 1マス</p> <p><マスター方法> ・「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 おしり歩き</p> <p><ゲットマス数> 1分間 ⇒ 1マス</p> <p><マスター方法> ・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>高速! その場 ゲー・チョコキ・パー</p> <p><ゲットマス数> 30秒 ⇒ 1マス</p> <p><マスター方法> ・「チョコキ」「パー」で「足」を大きくひらこう! ・一定のリズムでしよう!</p>
<p>高速! その場 もも上げ</p> <p><ゲットマス数> 30秒 ⇒ 1マス</p> <p><マスター方法> ・「うで」をしっかり上げよう! ・「ひざ」を高く上げよう!</p>	<p>高速! <small>ほんぶくよことび</small> あうちで 反復横跳び</p> <p><ゲットマス数> 30秒 ⇒ 1マス</p> <p><マスター方法> ・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>高速! その場 1段のぼりおり</p> <p><ゲットマス数> 30秒 ⇒ 1マス</p> <p><マスター方法> ・階段や、何でもよいので段差を使おう! ・「右左」⇒のぼる 「右左」⇒おりを高速でくりかえそう!</p>

危険な物は近くにないですか? 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!!

