

丹後小「家」でマッスル



マラソン編



~~~~

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!!

高速! その場 うでふり <ゲットマス数> 5分間 ⇒ 1マス <マスター方法> ・「手」を顔の高さまで上げよう!	その場 歩き <ゲットマス数> 4分間 ⇒ 1マス <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!	その場 るんるんスキップ <ゲットマス数> 3分間 ⇒ 1マス <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!
その場 ジャンプスキップ <ゲットマス数> 2分間 ⇒ 1マス <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!	その場 おしり歩き <ゲットマス数> 1分間 ⇒ 1マス <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! おしりあるき	高速! その場 グー・チョキ・パー <ゲットマス数> 30秒 ⇒ 1マス <マスター方法> ・「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!
高速! その場 もも上げ <ゲットマス数> 30秒 ⇒ 1マス <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!	高速! ほんぶくよことび 反復横跳び <ゲットマス数> 30秒 ⇒ 1マス <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!	高速! その場 1段のぼりおい <ゲットマス数> 30秒 ⇒ 1マス <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」⇒おりる を高速で くりかえそう!

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!!

