



丹後小「家」でマッスル



マラソン編



- 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！！

<p>その場 (ぼ)</p> <h2>うでふり</h2> <p><ゲットマス数 (すう)> 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 (ぼ)</p> <h2>歩 (ある) き</h2> <p><ゲットマス数 (すう)> 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 (ぼ)</p> <h2>るんるんスキップ</h2> <p><ゲットマス数 (すう)> 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 (ぼ)</p> <h2>ジャンプスキップ</h2> <p><ゲットマス数 (すう)> 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 (ぼ)</p> <h2>おしり歩 (ある) き</h2> <p><ゲットマス数 (すう)> 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>その場 (ぼ)</p> <h2>ゲー・チョコキ・パー</h2> <p><ゲットマス数 (すう)> 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>その場 (ぼ)</p> <h2>ももあげ</h2> <p><ゲットマス数 (すう)> 30秒 ⇒ 1マス</p> <p><マスター方法> ・「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> <h2>反復横跳び</h2> <p><ゲットマス数 (すう)> 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>その場 (ぼ)</p> <h2>1だんのぼりおい</h2> <p><ゲットマス数 (すう)> 30秒 ⇒ 1マス</p> <p><マスター方法> ・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！！

