

あ く　　　りょく

握　力

「」は、がすさをします。

をいきりって、をしましょう!!

２

・をした、んでもう、・をします。

**１　握　力（①／６）**

の

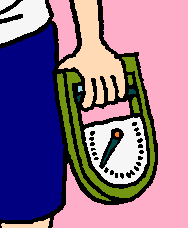
【(５)・ (６)の】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | |
|  |  |  |  |
| １ | ９ | ８ | ９ | ８ |
| ２ | １１ | １０ | １０ | ９ |
| ３ | １３ | １２ | １２ | １１ |
| ４ | １４ | １４ | １４ | １３ |
| ５ | １７ | １６ | １７ | １６ |
| ６ | ２０ | １９ | １９ | １８ |

※ は、をしてしています。

**１　握　力（②／６）**

のポイント①

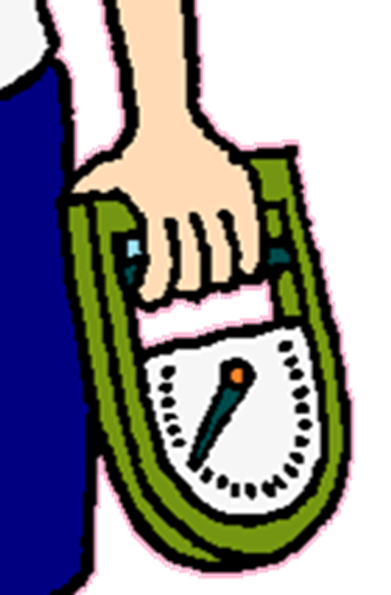


のきさを

のに

わせる!!

**１　握　力（③／６）**

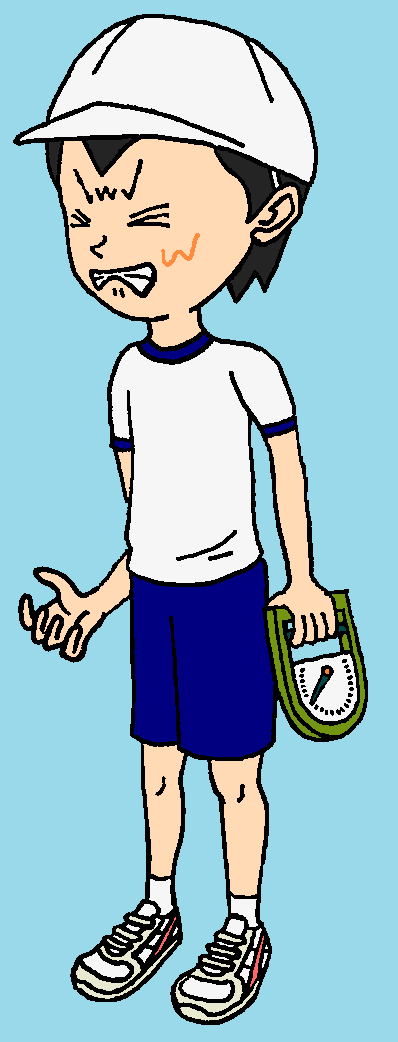
のポイント②

にもを

れて５の

でギュー!!

**１　握　力（④／６）**

のポイント③

るときに

をす!!

**１　握　力（⑤／６）**

のをてよう

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | 10 |
|  | ４ | ５ | ７ | ９ | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ３ | ４ | ７ | ９ | 11 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

※ のです。

**１　握　力（⑥／６）**

じょうた い　お

上体起こし

「こし」は、いをうをします。

30まずにけて、できるだけく

うことで、をしましょう!!

１

**２　上体起こし（①／６）**

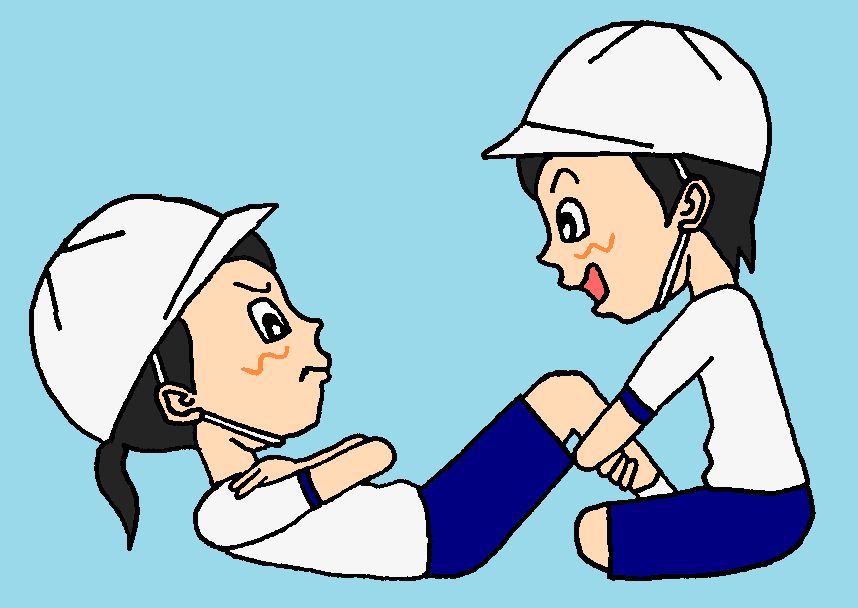
こしの

【(５)・ (６)の】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | |
|  |  |  |  |
| １ | １１ | １１ | １１ | １１ |
| ２ | １４ | １４ | １４ | １３ |
| ３ | １６ | １６ | １５ | １５ |
| ４ | １８ | １８ | １７ | １７ |
| ５ | ２０ | １９ | １９ | １８ |
| ６ | ２２ | ２１ | ２０ | １９ |

※ は、をしてしています。

**２　上体起こし（②／６）**

のポイント①

さえるとき

がっちり

さえる!!

（のにる、をしっかりえる など）

**２　上体起こし（③／６）**

のポイント②

うとき

あごをいて

おへそをる!!

(をり、のでむ。ひざはにげる。)

**２　上体起こし（④／６）**

のポイント③

がマットについたら

すぐにきがる!

（やまでつけないでよい）

**２　上体起こし（⑤／６）**

のをてよう

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | 10 |
|  | ２ | ３ | ６ | ９ | 12 | 15 | 18 | 20 | 23 | 26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ２ | ３ | ６ | ９ | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 23 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

※ のです。

**２　上体起こし（⑥／６）**

ちょう　ざ　た い ぜ ん く つ

長座体前屈

「」は、のらかさをします。

できるりをまでして、をしましょう!!



２

２けてするようにしましょう。

**３　長座体前屈（①／６）**

の

【(５)・ (６)の】

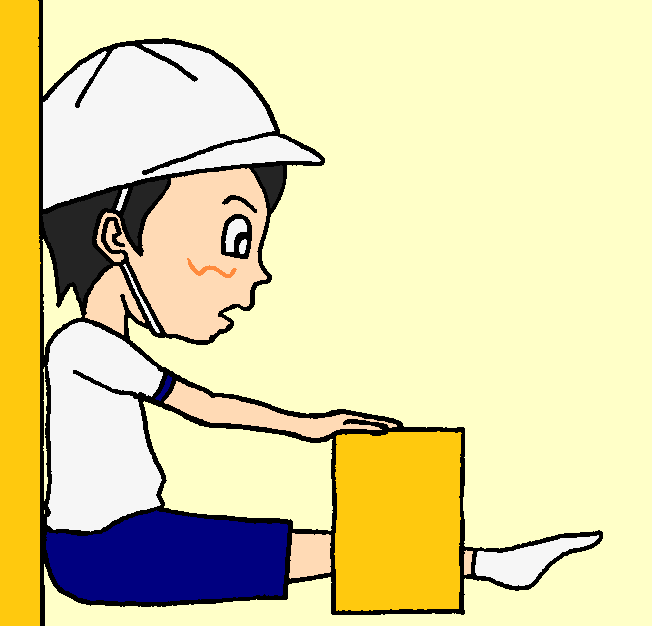
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | |
|  |  |  |  |
| １ | ２７ | ２７ | ２９ | ２９ |
| ２ | ２８ | ２８ | ３１ | ３１ |
| ３ | ２９ | ３１ | ３３ | ３４ |
| ４ | ３２ | ３３ | ３５ | ３６ |
| ５ | ３４ | ３５ | ３８ | ３９ |
| ６ | ３６ | ３７ | ４１ | ４１ |

※ は、をしてしています。

**３　長座体前屈（②／６）**

のポイント①

はじめの



におしり・・をつけて…

をまで

しっかりく!

(にをせたら、ひじはげずにをく。)

**３　長座体前屈（③／６）**

のポイント②

 うとき

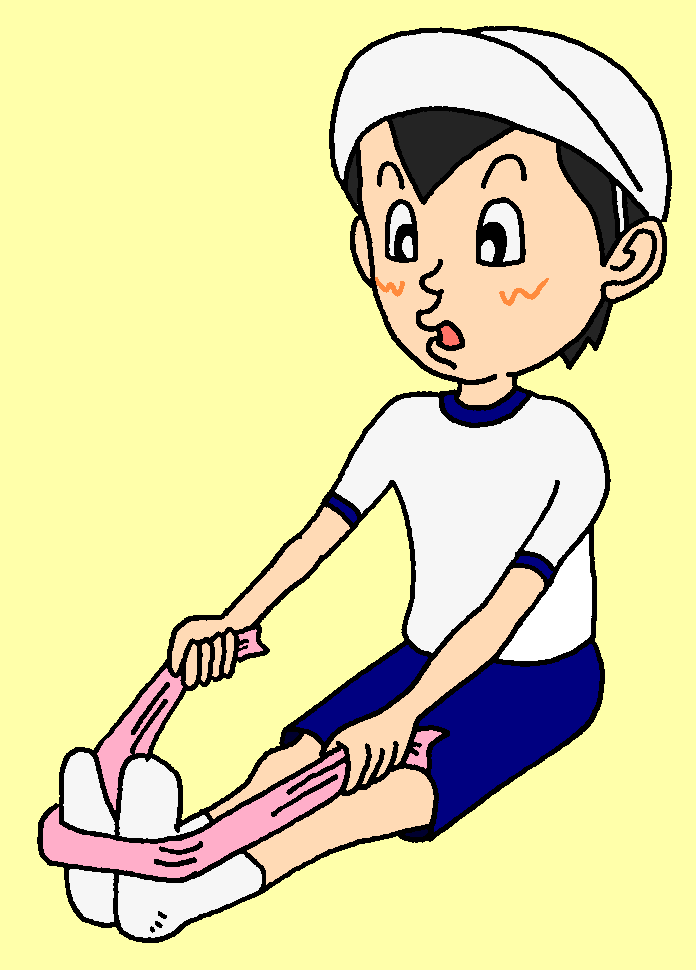
**３　長座体前屈（④／６）**

おなかのを

きしるまで

をす!!

のポイント③

のにしっかり

をしよう!

のように、をろにくくを

するとをよくほぐすことができます。

**３　長座体前屈（⑤／６）**

のをてよう

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | 10 |
|  | 14 | 15 | 19 | 23 | 27 | 30 | 34 | 38 | 43 | 49 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 17 | 18 | 21 | 25 | 29 | 33 | 37 | 41 | 46 | 52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

※ のです。

**３　長座体前屈（⑥／６）**

は ん ぷ く よ こ

反復横とび

「とび」は、くくをします。

20まずにけて、できるだけくう

ことで、をしましょう!!

２

１した、しんでから２のをしましょう。

**４　反復横とび（①／６）**

とびの

【(５)・ (６)の】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | |
|  |  |  |  |
| １ | ２８ | ２５ | ２７ | ２４ |
| ２ | ３１ | ２８ | ３０ | ２７ |
| ３ | ３５ | ３２ | ３３ | ２９ |
| ４ | ３８ | ３５ | ３７ | ３３ |
| ５ | ４２ | ３８ | ４０ | ３５ |
| ６ | ４６ | ４２ | ４３ | ３９ |

※ は、をしてしています。

**４　反復横とび（②／６）**

のポイント①

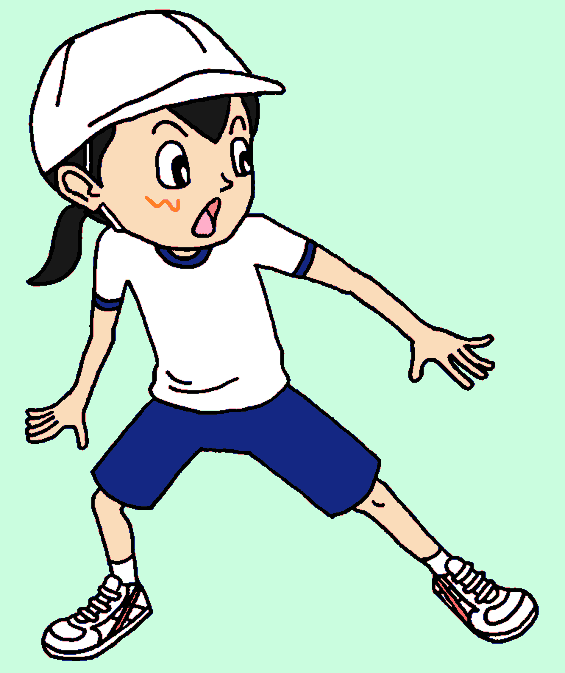
いで

サッとにずれる!!

(くジャンプするとくけません。)

**４　反復横とび（③／６）**

のポイント②

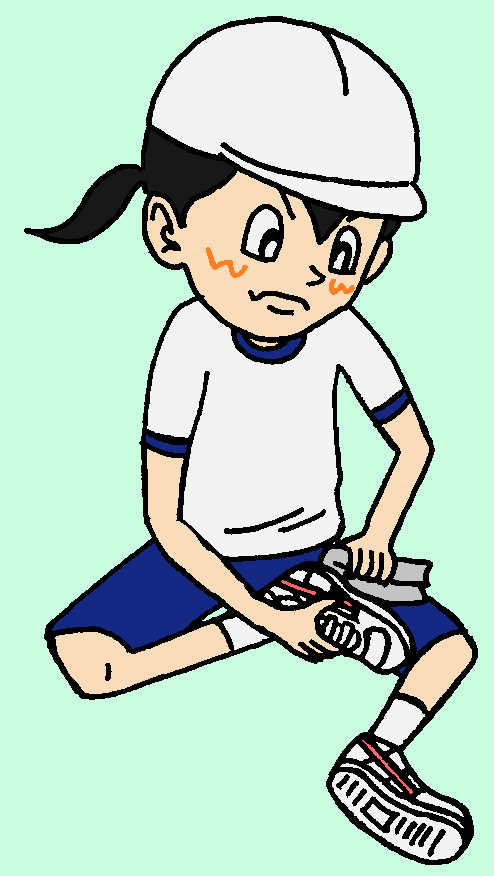




あしをばしてをむ!!

(あまりかず、すぐのにれるように!)

**４　反復横とび（④／６）**

のポイント③

のに

シューズのを

よくこう!

**４　反復横とび（⑤／６）**

のをてよう

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | 10 |
|  | 17 | 18 | 22 | 26 | 30 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 16 | 17 | 21 | 25 | 28 | 32 | 36 | 40 | 43 | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

※ のです。

**４　反復横とび（⑥／６）**



ﾒｰﾄﾙ

20ｍｼｬﾄﾙﾗﾝ

１

「20ｍシャトルラン」は、いできるをします。

音楽のペースに合わせて、できるだけ長く走ることで、

をしましょう!!

**５　20ｍシャトルラン（①／６）**

20シャトルランの

【(５)・ (６)の】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | |
|  |  |  |  |
| １ | １９ | １５ | １６ | １２ |
| ２ | ２８ | ２４ | ２１ | １８ |
| ３ | ３５ | ３３ | ２７ | ２２ |
| ４ | ４４ | ３８ | ３３ | ２７ |
| ５ | ５０ | ４５ | ４０ | ３３ |
| ６ | ５９ | ５２ | ４４ | ３７ |

※ は、をしてしています。

**５　20ｍシャトルラン（②／６）**

のポイント①

がゆっくり

のときは

ゆっくりる!

**５　20ｍシャトルラン（③／６）**

のポイント②

【がくなったら】



だしで

スピードアップ!

だんだんスピードをとして

のにたどりけるように

するとをよくほぐすことができます。

**５　20ｍシャトルラン（④／４）**

のポイント③

**５　20ｍシャトルラン（⑤／６）**

に２で

にわなくなるまで

あきらめずにける!!

のをてよう

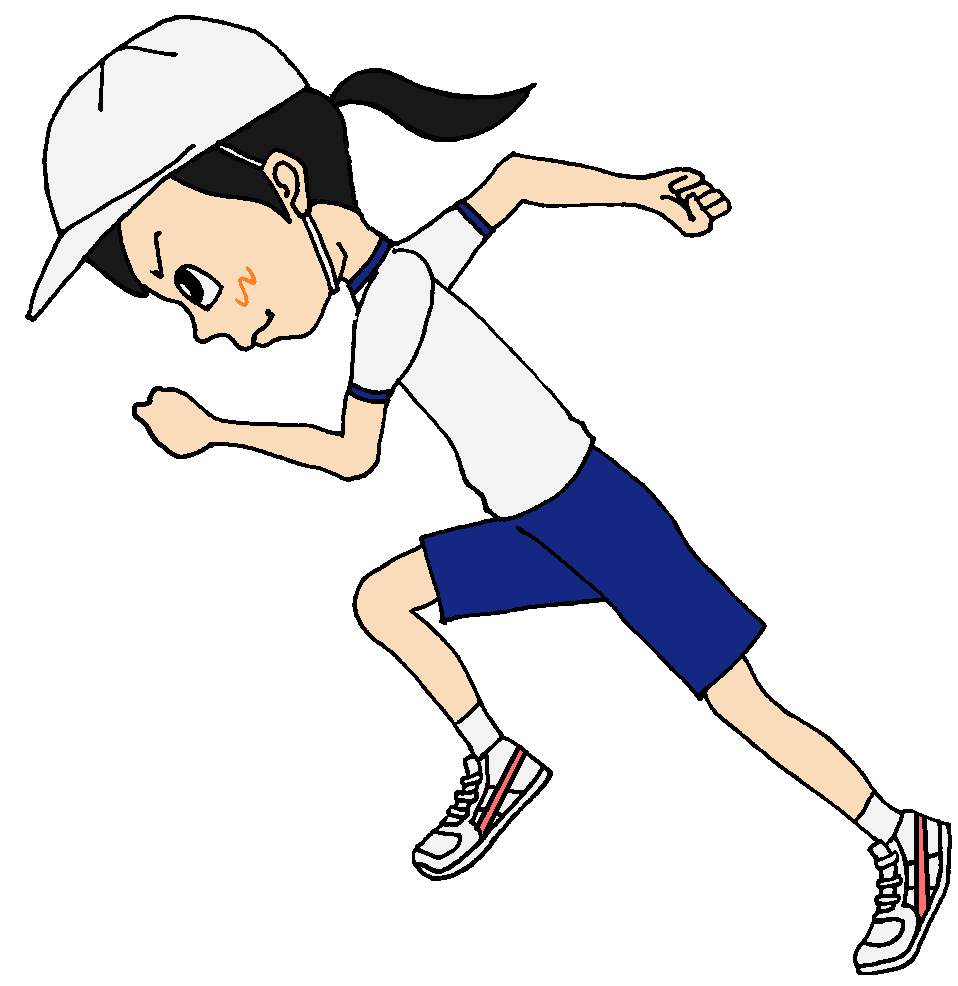
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | 10 |
|  | ７ | ８ | 10 | 15 | 23 | 33 | 45 | 57 | 69 | 80 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ７ | ８ | 10 | 14 | 19 | 26 | 35 | 44 | 54 | 64 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

※ のです。

**５　20ｍシャトルラン（⑥／６）**

ﾒｰﾄﾙ そ う

50ｍ走

「50」は、くるをします。

スタートのからゴールラインをえるまで、

でりりましょう!!

１

**６　50　ｍ　走（①／６）**

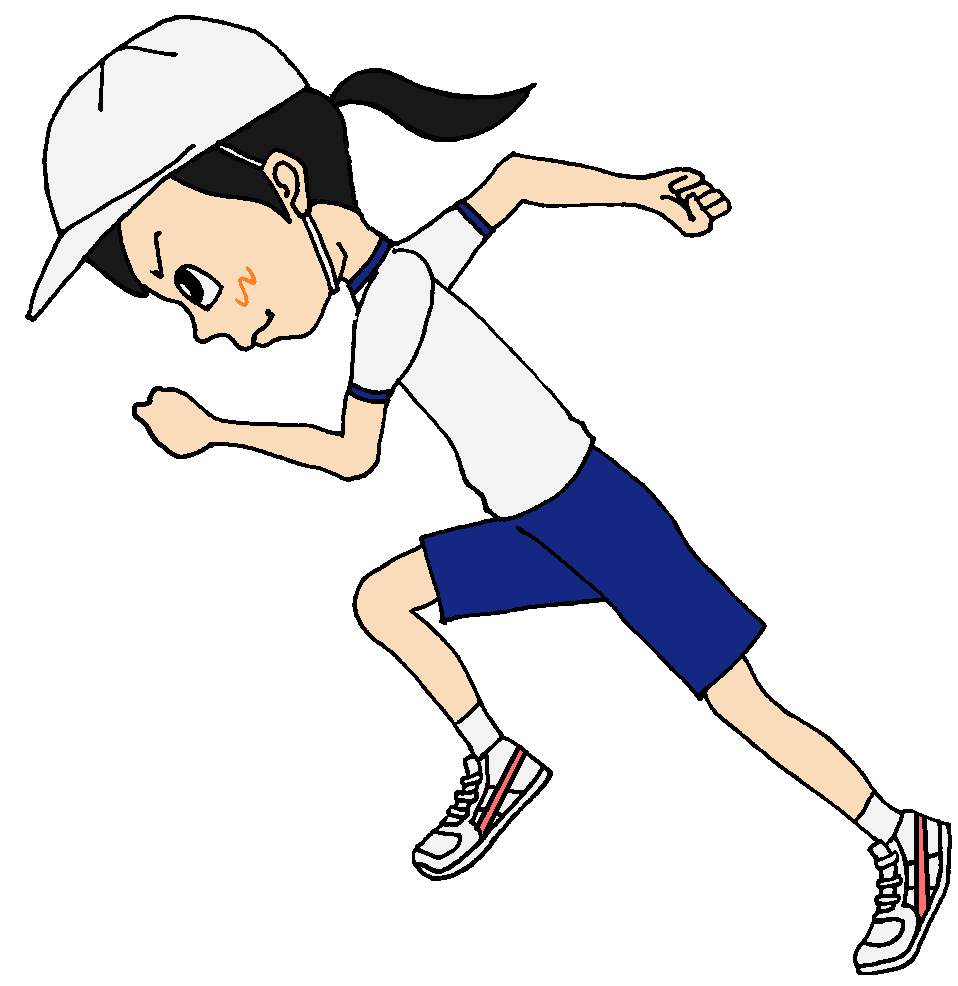
50の

【(５)・ (６)の】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | |
|  |  |  |  |
| １ | １１.４ | １１.９ | １１.８ | １２.２ |
| ２ | １０.７ | １０.９ | １１.０ | １１.３ |
| ３ | １０.１ | １０.２ | １０.５ | １０.７ |
| ４ | ９.７ | ９.８ | １０.０ | １０.２ |
| ５ | ９.３ | ９.４ | ９.６ | ９.８ |
| ６ | ８.９ | ９.１ | ９.２ | ９.５ |

※ は、をしてしています。

**６　50　ｍ　走（②／６）**

のポイント①

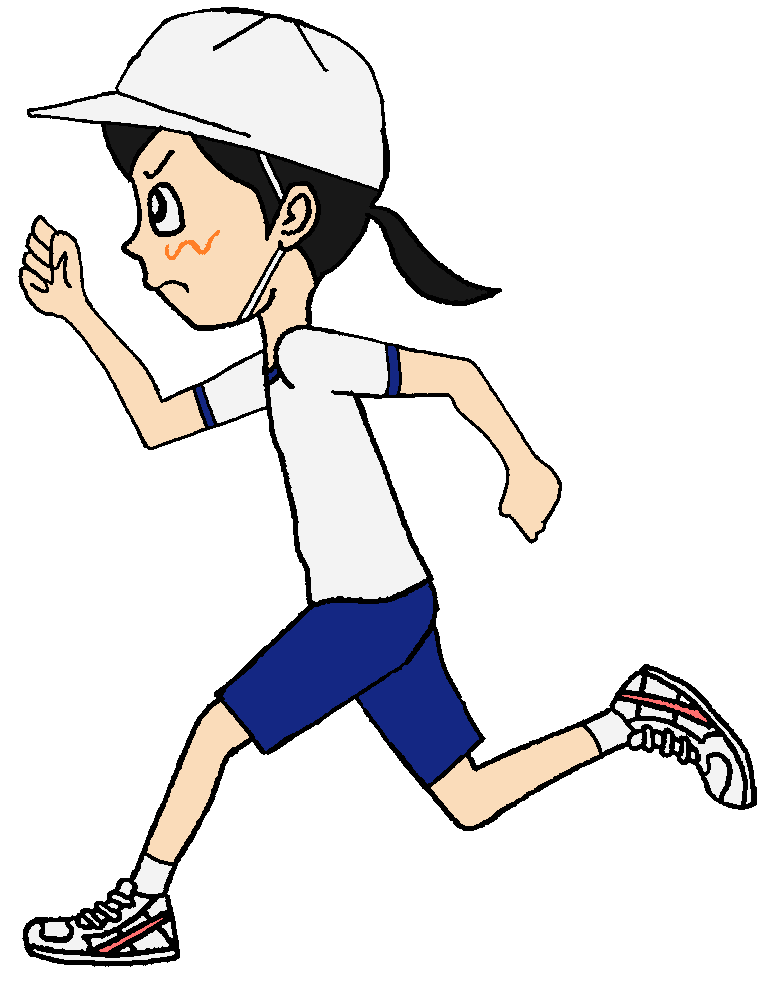
にわせて

くスタート!!

(フライングにはをけましょう。)

**６　50　ｍ　走（③／６）**

のポイント②



**６　50　ｍ　走（④／６）**

をに

しっかりってる!!

のポイント③

ゴールラインでまらず、

ゴールのまでる! !

**６　50　ｍ　走（⑤／６）**

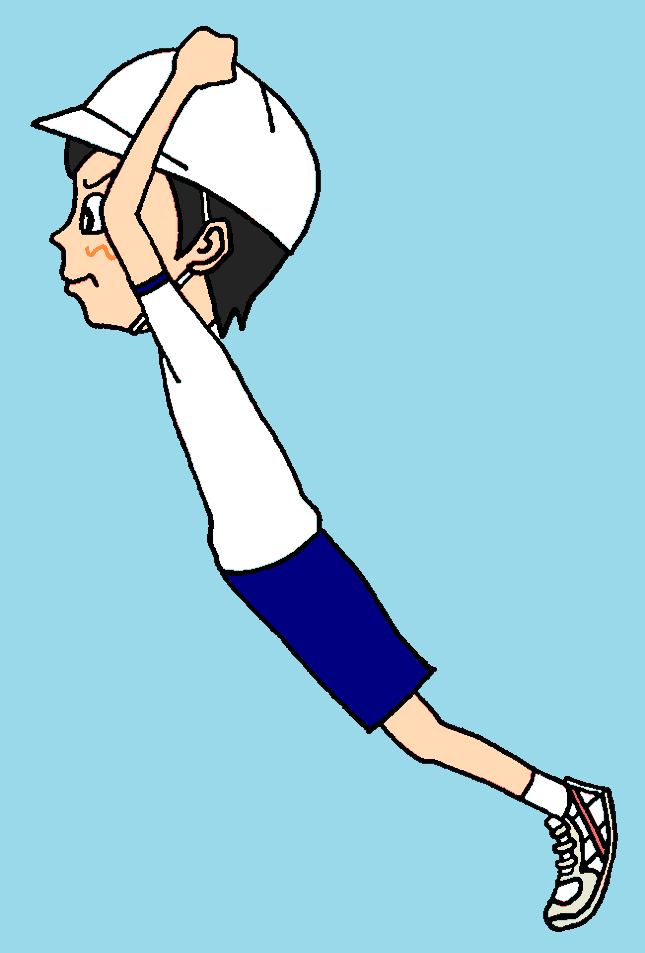
のをてよう

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | 10 |
|  | 13.1 | 13.0 | 12.2 | 11.4 | 10.6 | 9.9 | 9.3 | 8.8 | 8.4 | 8.0 |
| よりい | よりい | よりい | よりい | よりい | よりい | よりい | よりい | よりい | よりい |
|  | 13.3 | 13.2 | 12.4 | 11.6 | 10.9 | 10.2 | 9.6 | 9.1 | 8.7 | 8.3 |
| よりい | よりい | よりい | よりい | よりい | よりい | よりい | よりい | よりい | よりい |

※ のです。

**６　50　ｍ　走（⑥／６）**

た ち　　　は ば

立ち幅とび

「ちとび」は、にをうをします。

ひざにためたとをるいをわせて

大きく前に跳び、をしましょう!!

２

２けてするようにしましょう

**７　立ち幅とび（①／６）**

ちとびの

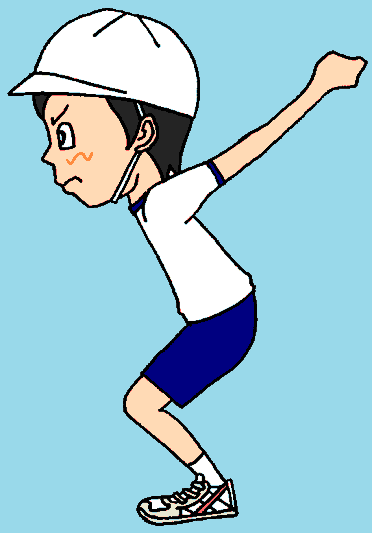
【(５)・ (６)の】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | |
|  |  |  |  |
| １ | １１７ | １１０ | １０８ | １０４ |
| ２ | １２７ | １２１ | １１８ | １１３ |
| ３ | １３６ | １３１ | １２８ | １２１ |
| ４ | １４４ | １４０ | １３８ | １３２ |
| ５ | １５５ | １４８ | １４７ | １４１ |
| ６ | １６７ | １６０ | １５５ | １４８ |

※ は、をしてしています。

**７　立ち幅とび（②／６）**

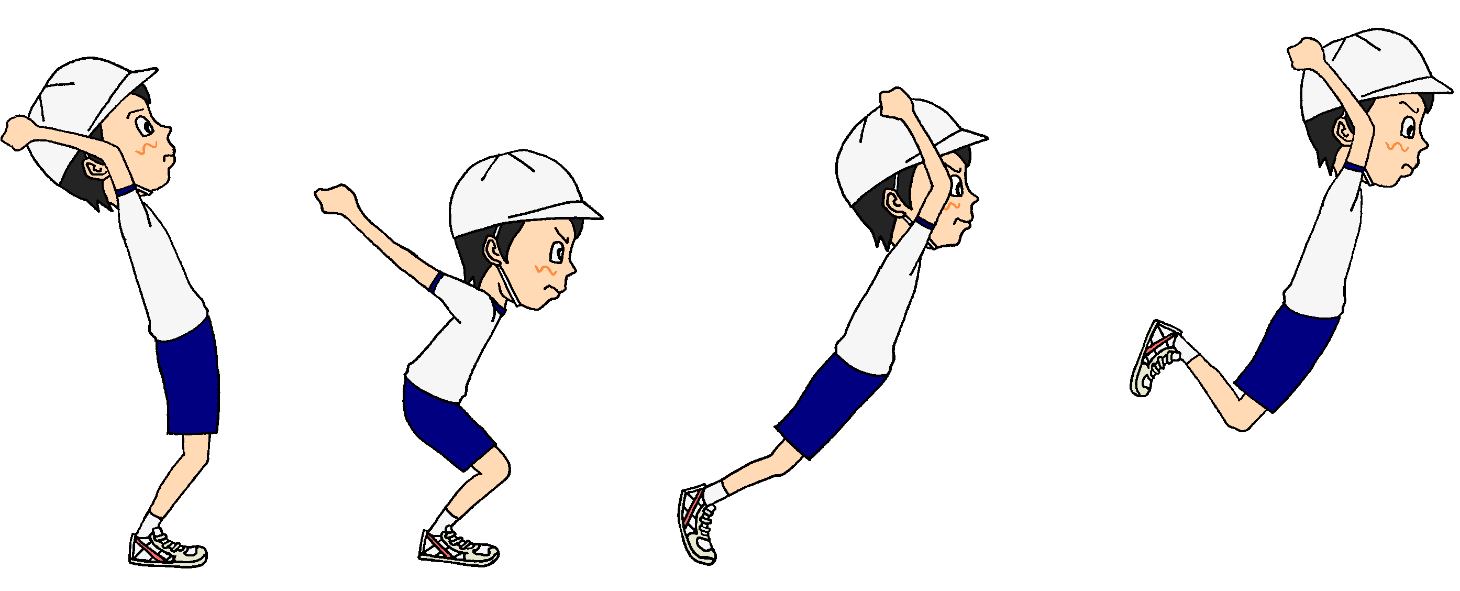
のポイント①



をきくいて

くしゃがむ!!

**７　立ち幅とび（③／６）**

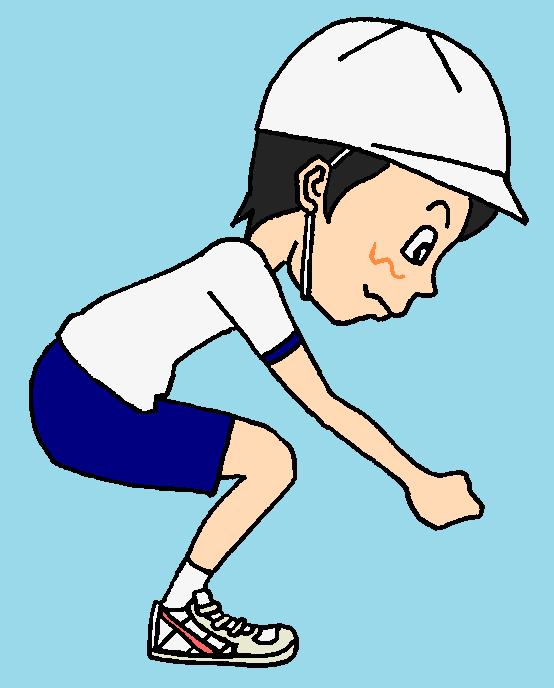
のポイント②

をりすいに

わせてくみる!!

**７　立ち幅とび（④／６）**

のポイント③



ひざをげて

かがみで!!

**７　立ち幅とび（⑤／６）**

のをてよう

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | 10 |
|  | 92 | 93 | 105 | 117 | 130 | 143 | 156 | 168 | 180 | 192 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 84 | 85 | 98 | 109 | 121 | 134 | 147 | 160 | 170 | 181 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

※ のです。

**７　立ち幅とび（⑥／６）**

な

ソフトボール投げ

「ソフトボールげ」は、くにげるをします。



だけでなく、のをって

できるだけくにげて、をしましょう!!

２

２けてするようにしましょう

**８　ソフトボール投げ（①／６）**

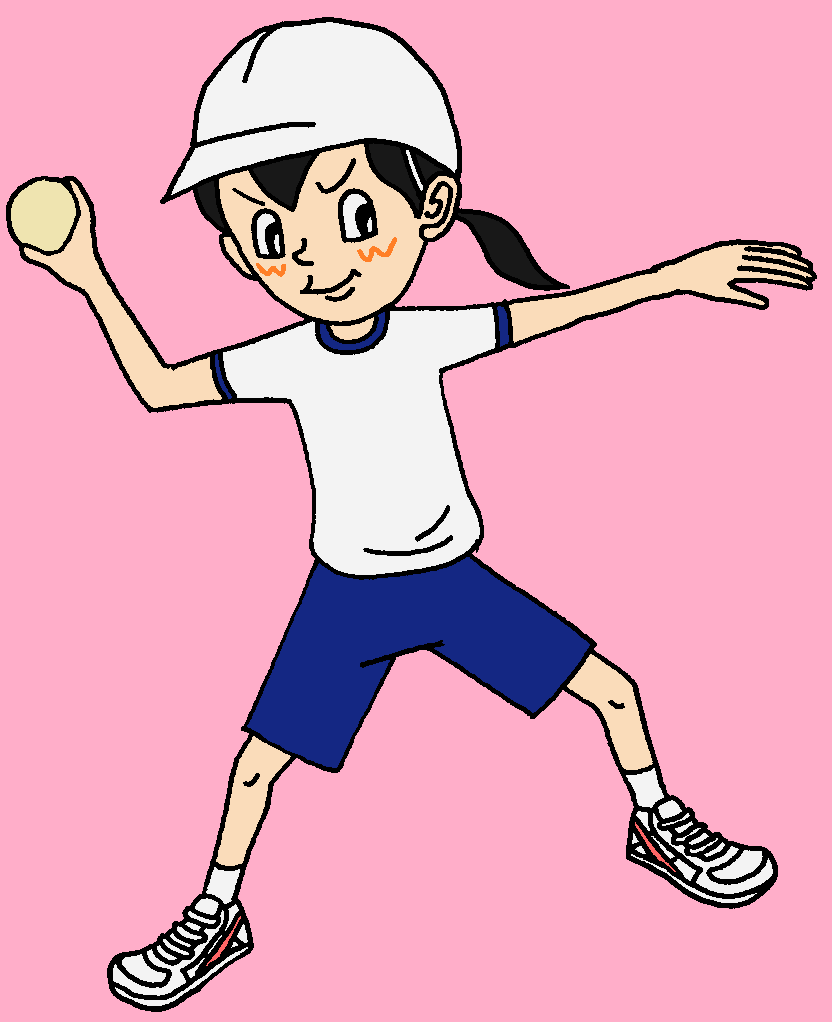
ソフトボールげの

【(５)・ (６)の】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | |
|  |  |  |  |
| １ | ８ | ８ | ６ | ５ |
| ２ | １２ | １１ | ８ | ７ |
| ３ | １５ | １５ | ９ | ９ |
| ４ | １８ | １７ | １２ | １１ |
| ５ | ２２ | ２１ | １４ | １３ |
| ６ | ２６ | ２４ | １６ | １４ |

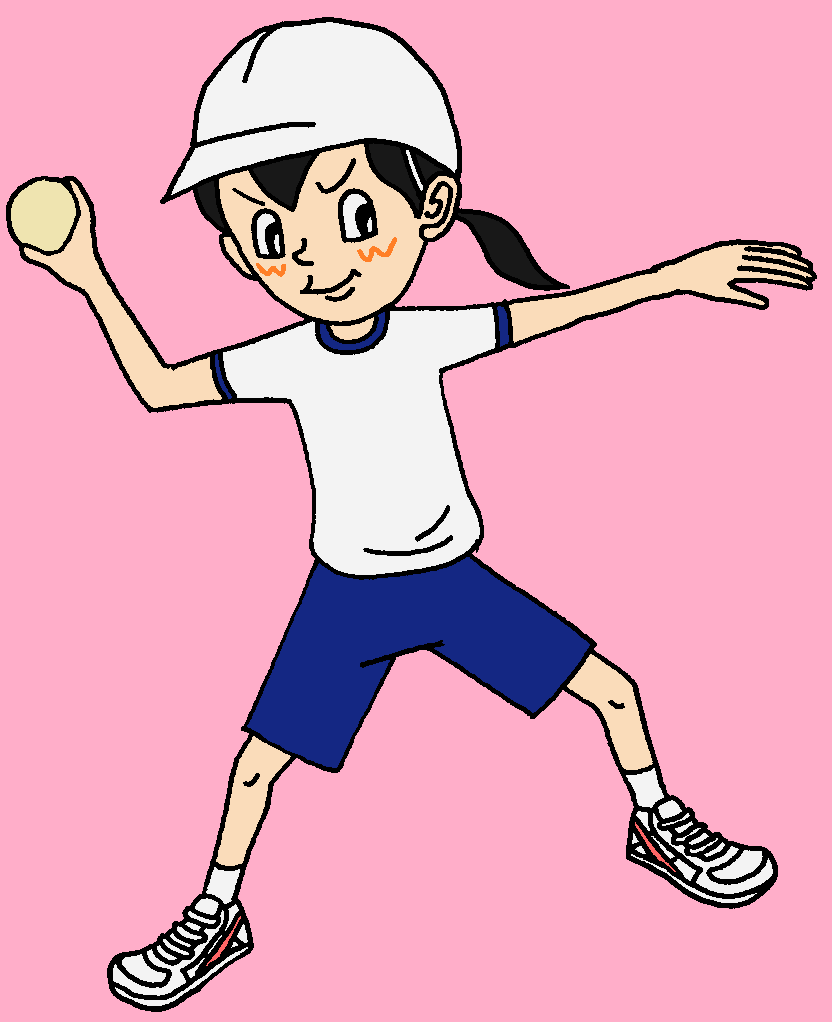
※ は、をしてしています。

**８　ソフトボール投げ（②／６）**

のポイント①

ひじをげて後ろにく!

**８　ソフトボール投げ（③／６）**

のポイント②

をきくみす!!

(ボールをっているとはの)

**８　ソフトボール投げ（④／６）**

のポイント③



ななめにかってげる!!

(ななめ45をにくくにげる)

**８　ソフトボール投げ（⑤／６）**

のをてよう

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | 10 |
|  | ４ | ５ | ７ | 10 | 13 | 18 | 24 | 30 | 35 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ３ | ４ | ５ | ６ | ８ | 11 | 14 | 17 | 21 | 25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

※ のです。

**８　ソフトボール投げ（⑥／６）**