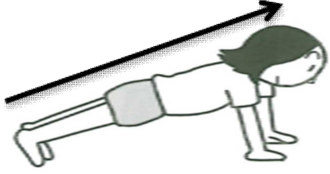
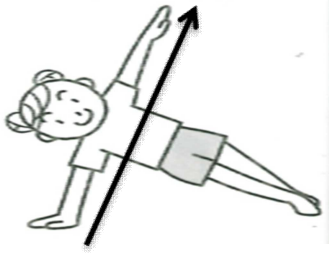
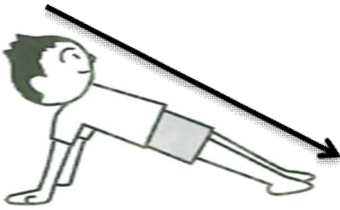
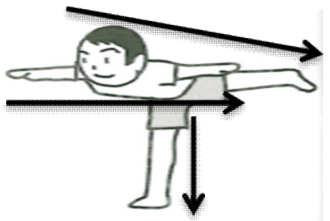

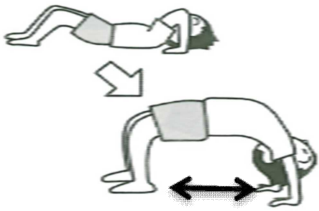
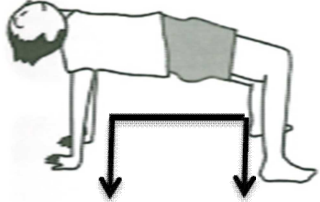
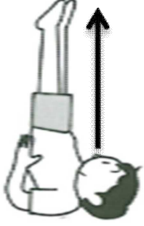

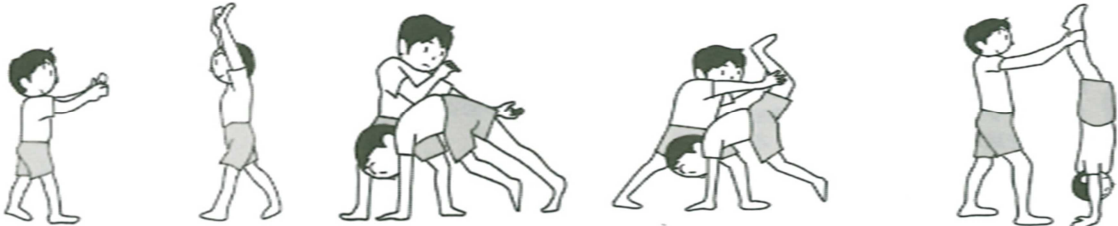


江古田小学校 パワーアップカード

～家の中で体力をつけよう～

名前（ ）

		技名・ポイント
①		腕立て <ul style="list-style-type: none"> • ひじは曲げずにピンと！ • 足はつま先で支える • 目線は、手と手の間の上を見る • 頭の先から足までまっすぐに • 10秒間この体勢をキープしよう！
②		ななめ十字 <ul style="list-style-type: none"> • 上がっている手のひらは足先の方向 • 安定させるために足はクロスさせる • 目線は正面 • 地面に着いている手から、上げている手までまっすぐに • 10秒間この体勢をキープしよう！（左右両方とも）
③		逆腕立て <ul style="list-style-type: none"> • ひじは曲げずにピンと！ • 目線は上 • かかとで支え、つま先は伸ばす • 頭から足までが一直線になるようにおなかに力を入れる • 10秒間この体勢をキープしよう！
④		飛行機 <ul style="list-style-type: none"> • 腕はよこにまっすぐ • 足は直角に開く • 目線は正面 • 10秒間この体勢をキープしよう！（左右両方とも）
⑤		馬キック <ul style="list-style-type: none"> • ひじは曲げずにピンと！ • つま先はしっかり伸ばす • 目線は正面 • 10秒間この体勢をキープしよう！（左右両方とも）

⑥		<p>ブリッジ</p> <ul style="list-style-type: none"> •手のひらは、耳の横に肩の方に指先を向けて着く •膝を曲げる •両手、両足で一気に上げ、あごを出す •手と足の間がせまいほどきれいにみえる •10秒間この体勢をキープしよう！
⑦		<p>テーブル</p> <ul style="list-style-type: none"> •ひじは曲げずにピンと！ •手と体、ひざが直角になるように •10秒間この体勢をキープしよう！
⑧		<p>アンテナ</p> <ul style="list-style-type: none"> •つま先が空をさすように •足の先、ひざ、おしりに力をこめる •目線は上 •10秒間この体勢をキープしよう！
⑨		
<p>V字バランス</p> <ul style="list-style-type: none"> •足は閉じてピンと伸ばし、目線はつま先へ •腕はよこにまっすぐ •腰、脇は直角になるように •10秒間この体勢をキープしよう！ 		
⑩		
<p>補助倒立</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 腕を大きく振り上げる 2 上体の振り下ろしに合わせて足を順番に振り上げる ※下ろす時も順番に足を下ろす 3 あごを出し、手と手の間をみるようにする 4 手は肩はばに着く 5 ひざ、腰を伸ばし、手のひらをしっかりゆかに着ける <ul style="list-style-type: none"> •10秒間この体勢をキープしよう！ 	<p>注意</p> <ul style="list-style-type: none"> •やるときは、まわりに物がないか確認してからやりましょう •かべで練習してもいいですが、大人の人が見ているときにやりましょう •安全に気を付けて、けがのないように練習をしましょう 	