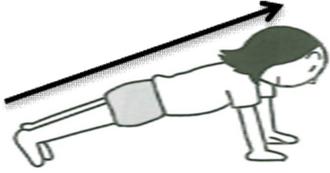
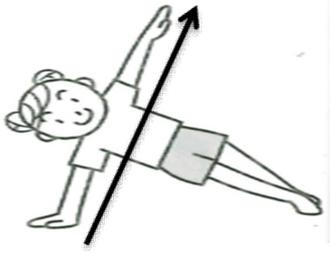
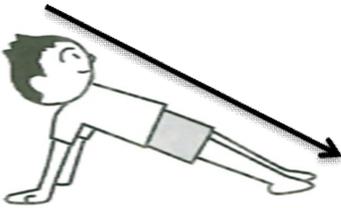
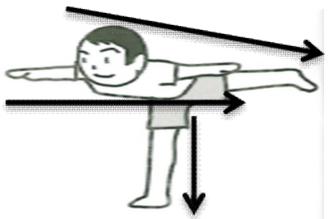
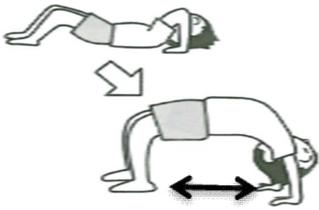
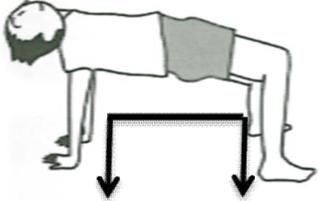
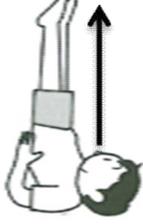
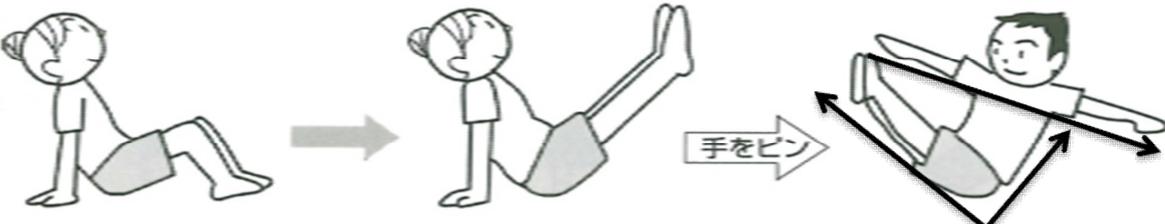
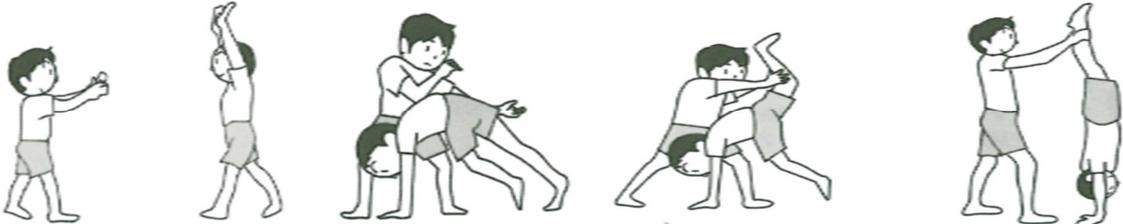


# 江古田小学校 パワーアップカード

～家の中で体力をつけよう～

名前（ ）

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

⑥		<p><b>ブリッジ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•手のひらは、耳の横に肩の方に指先を向けて着く</li> <li>•膝を曲げる</li> <li>•両手、両足で一気に上げ、あごを出す</li> <li>•手と足の間がせまいほどきれいにみえる</li> <li>•10秒間この体勢をキープしよう！</li> </ul>
⑦		<p><b>テーブル</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ひじは曲げずにピンと！</li> <li>•手と体、ひざが直角になるように</li> <li>•10秒間この体勢をキープしよう！</li> </ul>
⑧		<p><b>アンテナ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•つま先が空をさすように</li> <li>•足の先、ひざ、おしりに力をこめる</li> <li>•目線は上</li> <li>•10秒間この体勢をキープしよう！</li> </ul>
⑨		
<p><b>V字バランス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•足は閉じてピンと伸ばし、目線はつま先へ</li> <li>•腕はよこにまっすぐ</li> <li>•腰、脇は直角になるように</li> <li>•10秒間この体勢をキープしよう！</li> </ul>		
⑩		
<p><b>補助倒立</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 腕を大きく振り上げる</li> <li>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</li> <li>3 あごを出し、手と手の間をみるようにする</li> <li>4 手は肩はばに着く</li> <li>5 ひざ、腰を伸ばし、手のひらをしっかりゆかに着ける</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>•10秒間この体勢をキープしよう！</li> </ul> <div data-bbox="981 1727 1492 2004" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>注意</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•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</li> <li>•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</li> <li>•安全に気を付けて、けがのないように練習をしましょう</li> </ul> </div>		