

なみきっ子チャレンジ！

～心も体もパワーアップ～



名前（ ）

【使い方】

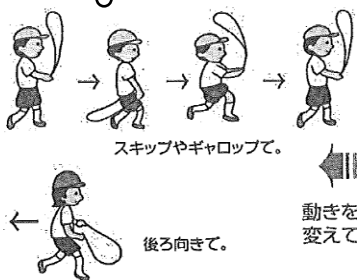
- ・取り組んだら「チェック表」に「○」をしよう。
- ・おうちの人と一緒にやってみよう。

【チェック表】

	なわとびチャレンジ	パワーアップチャレンジ	ピョンピョンチャレンジ	なかよしチャレンジ	バランスチャレンジ	くるくるチャレンジ	ゴロゴロチャレンジ	〇〇先生チャレンジ
4月13日								
14日								
15日								
16日								
17日								
20日								
21日								
22日								
23日								
24日								
27日								
28日								
30日								
5月1日								

※「〇〇先生チャレンジ（動画）」は準備でき次第、川口市保護者緊急情報メールやホームページでお知らせするよ。ぜひ、チャレンジしてみてね。

なわとびチャレンジ



スキップやギャロップで。

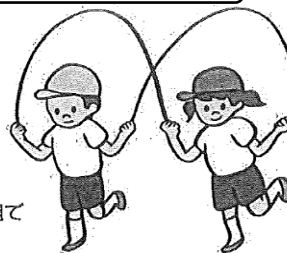
後ろ向きで。

短なわで跳びながら歩いたり走ったりすること。

動きのポイント
・「1、2」「1、2」とリズムをとる。



二人組で



互いに内側の手は相手のなわを持って進む。

持つ人は友達の手をしっかりと持とう。

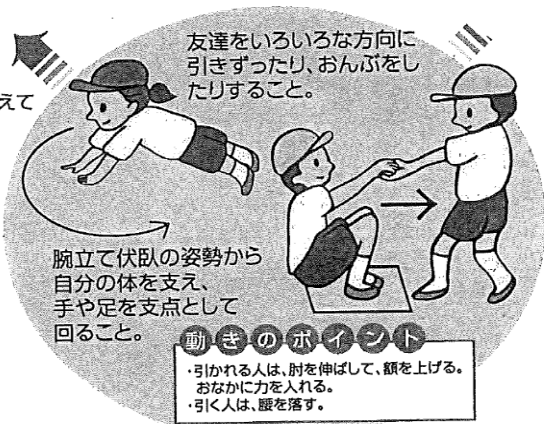
わきからしっかり抱いて後ろにひっぱっていきこ。



パワーアップ チャレンジ

手押し車など、両腕で自分の体重を支えながら移動すること。

※中学年の例示 動きを変えて

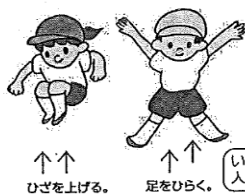


友達をいろいろな方向に引きずったり、おんぶをしたりすること。

腕立て伏臥の姿勢から自分の体を支え、手や足を支点として回ること。

動きのポイント

- ・引かれる人は、肘を伸ばして、顔を上げる。おなかに力を入れる。
- ・引く人は、腰を落とす。

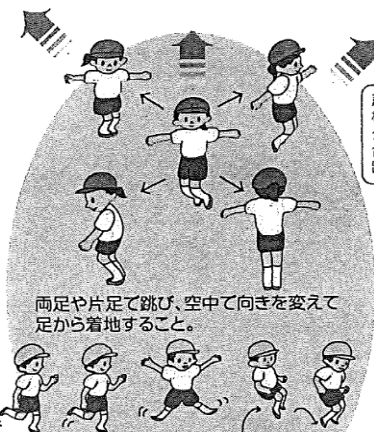


↑↑ ひざを上げる。

↑↑ 足をひろく。

いろいろな動作を入れて跳んでみよう。

姿勢を変えて



両足や片足で跳び、空中で向きを変えて足から着地すること。

両足または片足で、リズムや方向を変えてはねること。

動きのポイント

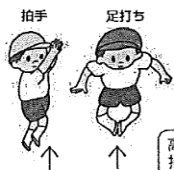
- ・止まらずにリズムよくはねる。
- ・膝と腕の振りを使って跳ぶ。



両足で跳び、足じゃんけんをすること。

※中学年の例示

ゲームをしてみよう



拍手

足打ち

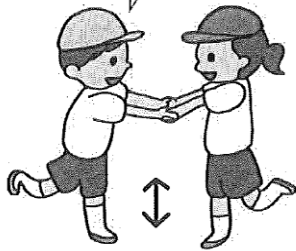
回数に挑戦

高く跳んで、素早く拍手や足打ちをしよう。

ピョンピョン チャレンジ

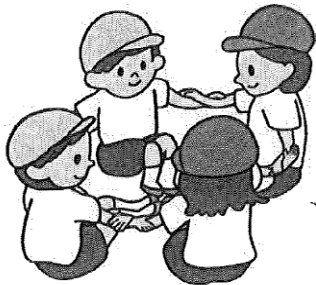
なかよしチャレンジ

声をかけながら、相手の手を引く力やタイミングを考えよう。



友達と手をつなぎながら、片足で立ったり座ったりすること。

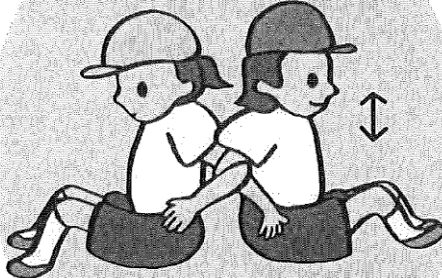
※中学年の例示



息を合わせて立ち上がる。

いろいろな体勢で

友達と肩を組んだり背中を合わせたりして、立ったり座ったりすること。



動きのポイント

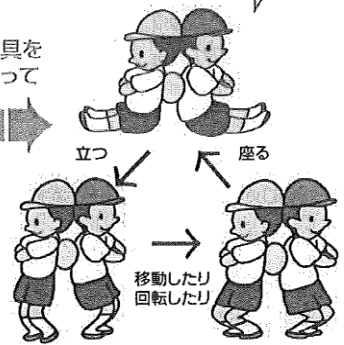
- ・足がずれないように踏ん張る。
- ・ひざを曲げ、相手の背中を自分の背中で押す。

人数を増やして

となりの人の腕をグッと引きながら立とう。つま先を合わせよう。

両手を上に思い切り振りあげて、反動をつかって立とう。

用具を使って



軽くボールを押しようにしましょう。

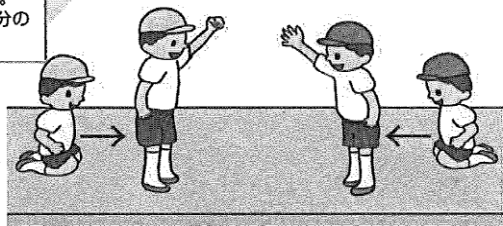
立つ

座る

移動したり回転したり

ボール等をはさんで。

ゲームをしてみよう



立ち上がってジャンケンポン。

バランスチャレンジ

足裏で踏ん張って倒れないようにしよう。

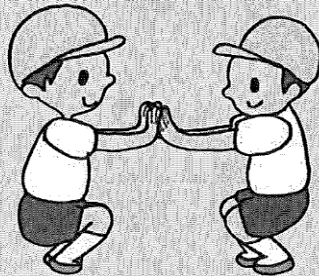


ケンケンしながら相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりする。

※中学年の例示

片足で

しゃがんだ姿勢で相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりすること。

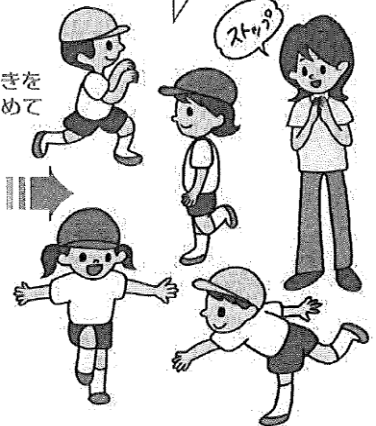


動きのポイント

- ・力を入れ加減を工夫する。
- ・重心を移動してバランスをとる。

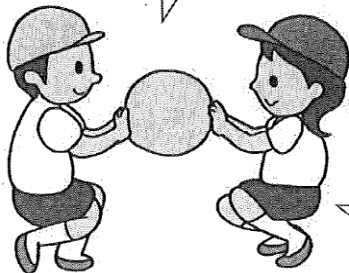
止まったときに、バランスをとろう。いろいろなポーズで止まってみよう。

動きを止めて



合図でストップ。1人で。数人でつながって。

つま先に体重をかけてボールの中心を両手で押してみよう。



ボールを使ってバランス崩し。

ボールを使って

押されたら足を踏ん張って、足裏全体でバランスをとろう。

動きを合わせて

声をかけて、リズムを合わせよう。

ケンケンで回る。人数を増やしていく。



くるくるチャレンジ

合図に合わせて、体をひねって、素早く回ろう。

みんなて1回転してポーズ。

みんなていっしょに

つま先に力を入れよう。1回転ごとに止まって、ポーズを決めよう。

移動する

片足を軸にして、回りながら移動すること。
※中学年の例示

片足を軸にして、右回り・左回りに回ること。

動きのポイント
・目線を決めて回る。
・回る方向に腕を振って体をひねる。

用具を使って

棒を離したらつま先でくるっと素早く回ろう。

1人で、自分の棒を立てたまま離し、1回転して棒が倒れないうちにキャッチする。

低い姿勢で

床を手や足で思い切り押し、体を小さくして回ろう。
おしりや背中を軸にして。

タイミングを合わせて素早く回ろう。

ゲームをしてみよう

1回転してジャンケンボン。

ゴロゴロチャレンジ

体をなるべく小さくして横に回ろう。

足を振り降ろした反動を活かして、手を引き合いながら、かけ声をかけて友達の動きに合わせて起き上がろう。

人数を増やして

足裏を合わせて座り、両手で足を持ち、背中を床に接触しながら回り、起きること。

膝と手をついて、小さくなって転がる。体勢を変えて

ゲームをしてみよう

動きのポイント
・重心を徐々に回る方に移動させる。
・寝ころぶ反動を使って起きる。

自分のおへそを見よう。手を上にあげて、反動をつけてみよう。

友達と両手をつなぎながら、寝転んだり、転がったり、起きたりすること。
※中学年の例示

ゆりかごのあと、立ち上がってジャンケン。