

いっしょにやろ～や

でえれエクササイズ

日常に運動を
まずは小さなことから、
自分なりのでえれえ(すごい)エクササイズをスタートしよう



スタート

手をつかわずに
起き上がる



リズムはみがき



利き手の逆



立ったまま
くつしたをはく



信号待ちは
つま先立ち



腕をふって
登下校



ただいま
ハイタッチ



家族で
タオルしぼり



CM中に足上げ

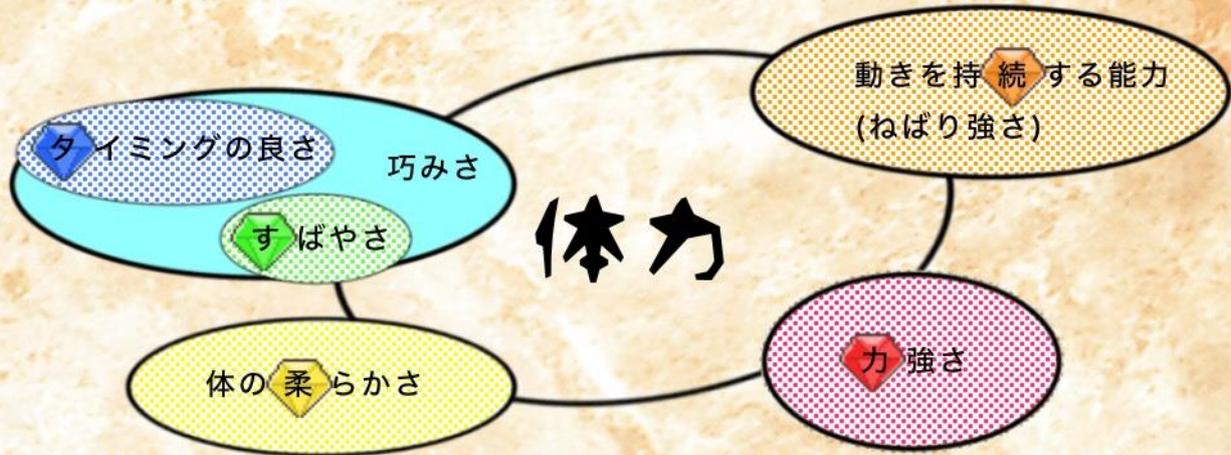


ゴール!

もうひとがんばり!

【 指令書 】

体力テストでベストを尽くせ！



体力は5つのポイントから成り立っています。あなたはどれが得意ですか？
自分の体力を正しく理解し、目標を決めて体力アップを目指すことが健康で豊かな人生につながります。
100%の力を発揮するために「新体力テスト」に向けて準備しましょう。

<p>握力</p> <p>器具を調整して、一人一人に合ったベストポジションを！</p> <p>奥歯をしっかりとかんで力を入れよう</p>  <p>力</p>	<p>上体起こし</p> <p>勢いよくはね返るように！</p> <p>背中を丸めて、地面に背中がつく瞬間に力を入れよう。</p>  <p>力 続</p>	<p>長座体前屈</p> <p>正しい姿勢で！念入りにストレッチ！</p> <p>息をはきながら前に伸ばし、息をはききって伸ばそう</p>  <p>柔</p>
<p>反復横跳び</p> <p>頭を動かさずに振り子のように！外側の足をのばしてすばやく！</p> <p>外の線は触れればOK 腰を落として床をけて動き出そう。</p>  <p>す タ</p>	<p>20mシャトルラン</p> <p>リズムに合わせて楽な姿勢で！線の前では減速ターン</p> <p>呼吸でリズムをつくろう。 ひざを上げすぎずにリラックスして。</p>  <p>続</p>	<p>50m走</p> <p>スタートの合図ですばやく走り出そう！最後まで走り切る！</p> <p>腕を大きくすばやくふり続けるまっすぐ走る！</p>  <p>す 力</p>
<p>立ち幅跳び</p> <p>腕のふりとひざの曲げがポイント！</p> <p>腕を大きくふり、ひざを曲げてためた後、腕を後ろから前にふり上げてジャンプ！</p>  <p>タ 力</p>	<p>ソフト〈ハンド〉ボール投げ</p> <p>サークルをいっぱいに使って大きくふみ出し、ななめ上へ！</p> <p>ひじを頭の高さぐらいに上げ、投げる前は大きくふみ出して投げよう。</p>  <p>力 タ</p>	<p>☆全国で岡山だけ？Aバッジの噂 総合評定Aのみなさんには、Aバッジが配られます。 岡山にしかないらしいAバッジ！ 全国から「うらやましい」という声も……</p> 

自分の伸びを実感し、次なる成長へつなげよう！
去年の自分を越えていけ！パワーアップ岡山っ子！