

# たいいよく しん 体カテスト こうりやくハンドブック



みんなのほんとうの力をひきだす  
「8つのわざ」をおしえるでござる



## ① あく力

**手をにぎる力**

「てつぼう」や「うんてい」であそんでパワーアップ!!

はをくいしばって  
おもいっきりにぎる



## ② 上体おこし

**おなかの力**

ともだちと「V字バランス」きょうそうでパワーアップ!!

「もうだめ」って  
おもってから1回



## ③ “ちょうどたいせんくつ”

**体のやわらかさ**

おとしものをしゃがまずにひろってパワーアップ!! (たまにね☆)

「ふ〜っ」といきをはきながらはかる



## ④ はんぷくよことび

**体をすばやくうごかす力**

せまいところで「おにごっこ」をしてパワーアップ!!

からだをひくく  
リズムよくステップ



## ⑤ 20mシャトルラン

**ながくはしる力**

「じかんとび」や「どろけい」であそんでパワーアップ!!

しゃべらずに  
まえを見てはしる



## ⑥ 50m走

**はやくはしる力**

「かけ足とび」や「おにごっこ」であそんでパワーアップ!!

ゴールでとまらず  
はしりぬける



## ⑦ 立ちはばとび

**とおくにとぶ力**

「川とび」や「けんけんぱ」であそんでパワーアップ!!

うでを大きくふり  
ながらジャンプ!



## ⑧ リフトボール投げ

**とおくになげる力**

「ドッジボール」や「かみでっぼう」であそんでパワーアップ!!

ななめ上の空へ  
むけてなげる





# おうちでやってみよう!!



## ① あく力



まい日、おうちの人のかたもみをしよう!



## ② 上体おこし



ねるまえに3回おきあがろう!



## ③ "ちようどたいせんくつ"



おふろあがりにおうちのひととストレッチをしよう!



## ④ はんぷくよことび



おうちのひとと「ひざタッチ」であそぼう!



## ⑤ 20mシャトルラン

おうちのひととジョギングをしよう!



## ⑥ 50m走

そうじのお手つだいは、ぞうきんがけダッシュ!



## ⑦ 立ちはばとび

おうちのひとと「けんけんずもう」であそぼう!



## ⑧ リフトボール投げ

おうちのひととキャッチボールをしてあそぼう!

