

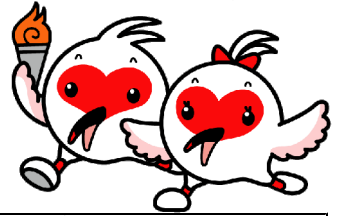
2007 ☆スポーツの秋☆ 親子チャレンジⅡ

10/31(水)～11/11(日)

年 名前

<おうちの方へ>
体力向上活動にご協力ください。
・大人も挑戦する・子どもと一緒に挑戦する・子どもにアドバイスをあげる・子どもからアドバイスをもらう・子どもの挑戦を見る等、どんなかわり方でもいいので、子どもと一緒に挑戦する機会を作ってください。
よろしくお願いします。(無理をしない程度に)
カードは11/12(月)までに担任に提出してください。

11/7(水)に「全校体力テスト」が実施されます。



さあ、おうちの人もできるかな?おうちの人とやってみよう!見てもらおう!

チャレンジ種目(チャレンジしたものに大きな しゅもく をつけましょう)

<p>手つなぎ体前屈</p>	<p>かえるバランス</p> <p>ひざ内側にひじを当てる</p>	<p>大波小波</p>	<p>キャッチボール</p> <p>大きいボールや小さいボール</p>
<p>かけっこ遊び</p>	<p>三点倒立</p>	<p>逆立ち</p>	<p>二人なわとび</p>
<p>鬼ごっこや競走遊び</p>	<p>50m走は全学年(というより市全体、県全体)で低下傾向にあります(児童の腕振り、)</p>	<p>足裁きはどのように?</p>	<p>手つなぎ逆上がり</p> <p>小さい子限定</p>
<p>自転車こぎ</p>	<p>ゆりかご立ち</p>	<p>片足立ち&座り</p> <p>片足になって手をつなぎ、立ったり座ったりする</p>	

高学年(特に男子)ではシャトルランが低下傾向です。(児童は大人に負けないスタミナをもっていますか?)
「2人なわとび」「手つなぎ逆上がり」は「げんきあっぷかれんだー」を参照しました。
「片足立ち&座り」は「元気アップ親子セミナー」の冊子「Touch!」を参照しました。

チャレンジした感想を書きましょう。(子どもが書く)



子どもさんと挑戦した様子や感想をお書きください。(大人が書く)

「子どもの体力向上」ホームページも是非、参照ください。「遊びは子どもの大切な仕事です」
<http://www.recreation.or.jp/kodomo/> トップアスリートからのビデオメッセージもあります
<陸上> 末續 慎吾さん・室伏 由佳さん <レスリング> 伊調 千春さん 伊調 馨さん

「2009新潟国体」ホームページはこちら <http://www.pref.niigata.jp/soumu/kokutai/>