

# あやせっ子 BINGO

全クリアで

むっくん千ヶツをGET!!

<p><u>新聞じゃんけん</u> 5人抜きへの道! 勝った人から サインをもらおう ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) 印</p>	<p>なりきり動物 チャレンジ! <u>イヌで30歩!</u> ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) 印</p>	<p><u>カエル倒立10秒</u> ( 日) ( 日) ( 日) 印 <u>カエル足打ち</u> 1回成功 ( 日) 2回成功 ( 日) 3回成功 ( 日) ( 日) 印</p>	<p><u>背中びったり!</u> 連続何回立てるかな? 1回立てた! ( 日) 連続3回!! ( 日) 連続5回!! ( 日) 印</p>	<p><u>紙てっぽうを</u> ならそう! 10回中 ※両方開きで成功 3回成功 ( 日) 5回成功 ( 日) 10回成功 ( 日) 印</p>
<p>なりきり動物 チャレンジ! <u>ラッコで30歩!</u> ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) 印</p>	<p><u>ストレッチ!</u> 座って足を広げて 右10秒、左10秒 前10秒 ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) 印</p>	<p><u>しゃがんで立って!</u> 2人でできた! ( 日) ( 日) 1人でできた! ( 日) ( 日) 印</p>	<p>10秒チャレンジ! <u>ブリッジ、</u> <u>肩倒立、</u> <u>V字バランス</u> ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) 印</p>	<p><u>にんげんちえのわ</u> 上手にほどこう! 成功したらペアの 人からサインを もらおう! ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) 印</p>
<p><u>パーピー運動!</u> 10回×3セット ※1セットの間に 1分インターバル 休み過ぎない!! ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) 印</p>	<p><u>うで立てじゃんけん</u> 5人抜きへの道! 勝った人から サインをもらおう ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) 印</p>	<p>しっかりと 準備運動をする! ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) 印</p>	<p>なりきり動物 チャレンジ! <u>ワニで30歩!</u> ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) 印</p>	<p><u>十字ジャンプ</u> ゆったり2回 すばやく3回 3セット ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) 印</p>
<p><u>小さなあれ</u> 5人抜きへの道! 勝った人から サインをもらおう ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) 印</p>	<p><u>コンパスチャレンジ!</u> <u>コンパスの姿勢で</u> <u>5周</u> ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) 印</p>	<p><u>グーパー運動!</u> 30秒間休まず! ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) 印</p>	<p><u>縄跳びチャレンジ!</u> 2重跳び 学年の数字×5回 ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) 印</p>	<p>なりきり動物 チャレンジ! <u>クモで30歩!</u> ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) 印</p>
<p><u>縄跳びチャレンジ!</u> 前跳び、後ろ跳び あや跳び 学年の数字×10回 ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) 印</p>	<p><u>おひらき</u> 5人抜きへの道! 勝った人から サインをもらおう ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) 印</p>	<p>なりきり動物 チャレンジ! <u>アシカで30歩!</u> ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) 印</p>	<p>腹筋30回 ×3セット ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) ( 日) 印</p>	<p><u>背中タッチ</u> 名人への道! いっしょにやった 人からサインを もらおう! ( ) ( ) ( ) 印</p>

難易度



# あやせっ子 BINGO

全クリアで

むっくん千ヶツトをGET!!

<p><u>新聞じゃんけん</u> 3人抜きへの道! 勝った人から サインをもらおう ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) 印</p>	<p>なりきり動物 チャレンジ! <u>イヌで20歩!</u> (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) 印</p>	<p>カエル倒立5秒 (日) (日) (日) 印 カエル足打ち 1回成功 (日) 2回成功 (日) 3回成功 (日) 印</p>	<p><u>背中ぴったり!</u> 連続何回立てるかな? 1回立てた! (日) 連続3回!! (日) 印</p>	<p><u>紙てっぽうを</u> ならそう! 10回中 ※両方開きで成功 3回成功 (日) 5回成功 (日) 印</p>
<p>なりきり動物 チャレンジ! <u>ラッコで20歩!</u> (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) 印</p>	<p><u>ストレッチ!</u> 座って足を広げて 右10秒、左10秒 前10秒 (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) 印</p>	<p><u>しゃがんで立って!</u> 2人でできた! (日) (日) 1人でできた! (日) (日) 印</p>	<p>10秒チャレンジ! <u>ブリッジ</u> <u>肩倒立</u> (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) 印</p>	<p><u>にんげんちえのわ</u> 上手にほごう! 成功したらペアの 人からサインを もらおう! ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) 印</p>
<p><u>バーピー運動!</u> 10回×2セット ※1セットの間に 1分インターバル 休み過ぎない!! (日) (日) (日) (日) (日) 印</p>	<p><u>うで立てじゃんけん</u> 3人抜きへの道! 勝った人から サインをもらおう ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) 印</p>	<p>しっかりと 準備運動をする! (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) 印</p>	<p>なりきり動物 チャレンジ! <u>ワニで20歩!</u> (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) 印</p>	<p><u>十字ジャンプ</u> ゆったり2回 すばやく3回 2セット (日) (日) (日) (日) (日) 印</p>
<p><u>小さくなあれ</u> 3人抜きへの道! 勝った人から サインをもらおう ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) 印</p>	<p><u>コンパスチャレンジ!</u> <u>コンパスの姿勢で</u> <u>5周</u> (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) 印</p>	<p><u>グーパー運動!</u> 20秒間休まず! (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) 印</p>	<p><u>縄跳びチャレンジ!</u> 2重跳び 10回 (日) (日) (日) (日) (日) 印</p>	<p>なりきり動物 チャレンジ! <u>クモで20歩!</u> (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) 印</p>
<p><u>縄跳びチャレンジ!</u> 前跳び、後ろ跳び あや跳び 30回 (日) (日) (日) (日) (日) 印</p>	<p><u>おひらき</u> 3人抜きへの道! 勝った人から サインをもらおう ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) 印</p>	<p>なりきり動物 チャレンジ! <u>アシカで20歩!</u> (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) 印</p>	<p>腹筋10回 ×3セット (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) 印</p>	<p><u>背中タッチ</u> 名人への道! いっしょにやった 人からサインを もらおう! ( ) ( ) ( ) 印</p>

難易度



# あやせっ子 BINGO

全クリアで

「あ」

むっくん千ヶツトをGET!!

<p>しっかりと ラジオ体操をする！</p> <p>( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 )</p> <p>印</p>	<p>なりきり動物 チャレンジ！</p> <p><u>イヌで20歩！</u></p> <p>( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 )</p> <p>印</p>	<p>なりきり動物 チャレンジ！</p> <p><u>カエル足打ち</u></p> <p>1回成功 ( 日 ) 2回成功 ( 日 )</p> <p>印</p>	<p><u>紙てっぽうを ならそう！</u></p> <p>10回中 ※両方開きで成功</p> <p>3回成功 ( 日 ) 5回成功 ( 日 )</p> <p>印</p>
<p>なりきり動物 チャレンジ！</p> <p><u>ラッコで20歩！</u></p> <p>( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 )</p> <p>印</p>	<p>ストレッチ！ 座って足を広げて 右10秒、左10秒 前10秒</p> <p>( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 )</p> <p>印</p>	<p><u>しゃがんで立って！</u></p> <p>2人でできた！ ( 日 ) ( 日 )</p> <p>1人でできた！ ( 日 ) ( 日 )</p> <p>印</p>	<p>10秒チャレンジ！</p> <p><u>ブリッジ</u></p> <p>( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 )</p> <p>印</p>
<p>縄跳びチャレンジ！</p> <p><u>後ろ跳び 20回</u></p> <p>( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 )</p> <p>印</p>	<p>なりきり動物 チャレンジ！</p> <p><u>アシカで20歩！</u></p> <p>( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 )</p> <p>印</p>	<p>なりきり動物 チャレンジ！</p> <p><u>カエル倒立5秒</u></p> <p>( 日 ) ( 日 ) ( 日 )</p> <p>印</p>	<p><u>十字ジャンプ ゆったり2回 すばやく3回 2セット</u></p> <p>( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 )</p> <p>印</p>
<p>縄跳びチャレンジ！</p> <p><u>前跳び 30回</u></p> <p>( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 )</p> <p>印</p>	<p>腹筋10回 ×3セット</p> <p>( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 )</p> <p>印</p>	<p><u>グーパー運動！ 20秒間休まず！</u></p> <p>( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 )</p> <p>印</p>	<p>なりきり動物 チャレンジ！</p> <p><u>クマで20歩！</u></p> <p>( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 ) ( 日 )</p> <p>印</p>

難易度



※ 運動しやすい服装、運動する場所など、自分の健康や周囲の安全を確認し、しっかりと準備運動をしてから、無理せず取り組みましょう。こまめな水分補給も忘れずに。

※ 難易度の目安を見て、クリアできそうな難易度のカードを選び、取り組みましょう。

難易度の目安 : ★ …… 1, 2年生

★★ …… 3, 4年生

★★★ …… 5, 6年生

★★★★、★★★★★も追加予定です。

※ 「あやせっこ BINGO」のやり方

①マス目の運動に取り組み、クリアできたら ( ) の中に、日付を書き込みます。

( ) の中に、日付を書ききれたら、そのマスはクリアです。

②同じマス目に、同じ日付は書けませんよ。

③対戦形式のマス目は、勝った相手の名前を書き込みます。

同じマスにはなるべく同じ名前が入らないように取り組めるといいですね。

④「あきらめたらそこで試合終了ですよ。」チャンス！

どうしてもクリアできない運動がある時は、その運動に一生懸命取り組んでいるけれどもクリアできない姿を見てもらい、見ている人から「あきらめたらそこで試合終了ですよ。」と言われれば、日付記入してよいチャンスのことです。ここぞという時に使ってください。

練習をして、いつの日かできるようになるといいですね。

⑤列がビンゴになったら、ビンゴになったマス目にお家の人から「印」の部分にハンコを押してもらおう。

※ 下線 がひいてある運動は、

「日本レクリエーション協会 子供の体力向上ホームページ ( [recreation.or.jp/kodomo](http://recreation.or.jp/kodomo) )」の

「やってみよう運動遊び」を参考にして取り組んでください。

※ 波線 がひいてある運動は、「戸塚綾瀬小学校ホームページ」の「お手本動画」を参考に取り組みましょう。

**目指せ！オールビンゴ！！**

**これで君も、パーフェクトボディー！！ FIGHT！！**



