

『すくすくプログラム』【小学生版】

	低学年向け	中学年向け	高学年向け
筋力	動物歩き 	腕立て伏臥腕屈伸 	バービー運動 コンパス
敏捷性 スピード	ジグザグ走	反復馬とび	サイドステップ
平衡性 協応性	かえる倒立 	壁登り倒立	壁倒立 
持久性	短縄を使った運動（遊び）等		
柔軟性	ゆいかご 	フリッジ	ストレッチ 
その他	用具を使った運動（遊び）等		

他にも、授業で学習した内容で、家庭でも安全に行うことができる運動にチャレンジしてみよう！

