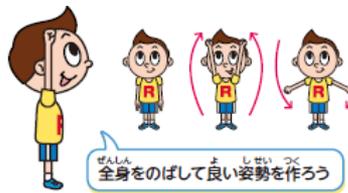




# みんなで元気に いち、に、さん!

## 【ラジオ体操第1チェックシート①】

### ①伸びの運動



◆チェックポイント◆  
・体が伸びているのを感じられたかな?

よく  
できました

### ②うでをふって、 あしを曲げ伸ばす運動



◆チェックポイント◆  
・「かかと」と「かかと」がついているかな?  
・元気よくリズムカールに動いているかな?

よく  
できました

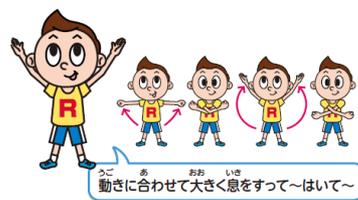
### ③うでをまわす運動



◆チェックポイント◆  
・肩の力を抜いて動いているかな?

よく  
できました

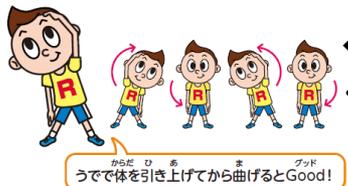
### ④むねを反らす運動



◆チェックポイント◆  
・動きに合わせて呼吸も意識できたかな?

よく  
できました

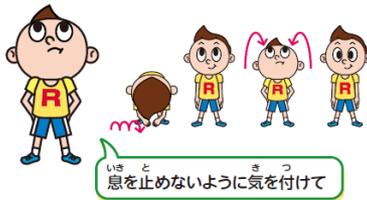
### ⑤体を横に曲げる運動



◆チェックポイント◆  
・まっすぐ前をみて体を横に曲げられたかな?

よく  
できました

### ⑥体を前後に曲げる運動



◆チェックポイント◆  
・呼吸を止めないでできているかな?  
・フラフラしないで動けたかな?

よく  
できました

### ⑦体をねじる運動



◆チェックポイント◆  
・足の裏が床から離れず動けたかな?

よく  
できました

\_\_年 \_\_組 \_\_番 名前( )

ラジオ体操前半は上手にできたかな?  
後半チェックシート②に進もう!

■イラスト提供:(有)富士プランニング