



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②】

⑧うでを上下にのばす運動



- ◆チェックポイント◆
- ・全身に力が
はいっているかな？
- ・きびきびと
動けているかな？

よく
できました

⑨体をななめ下にまげ、 むねをそらす運動



- ◆チェックポイント◆
- ・あごがあがった
おなかがでたり
していないかな？

よく
できました

⑩体をまわす運動



- ◆チェックポイント◆
- ・「ひざ」と「ひじ」は
のびているかな？
- ・両あしをふんばって
こしから上で
大きな円をかけて
いるかな？

よく
できました

⑪両あしでとぶ運動



- ◆チェックポイント◆
- ・はじめはかるく
開閉とびは大きく
できているかな？
- ・リズムよく
とべているかな？

よく
できました

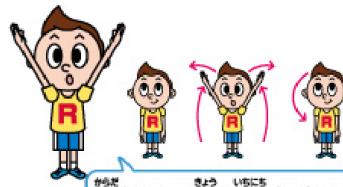
⑫うでをふって、 あしを曲げ伸ばす運動



- ◆チェックポイント◆
- ・おしいは
でていられないかな？
- ・かかとの上下運動は
できているかな？

よく
できました

⑬深呼吸



- ◆チェックポイント◆
- ・動きはとまって
いないかな？
- ・鼻から大きく息を
吐いているかな？

よく
できました



おぼ
いしき
覚えた動きを意識して、
元気にラジオ体操を続けよう！

さて、結果はどうだったかな？

を①～⑬まですべて
もうえるようにがんばろう！！

年 ___ 組 ___ 番 ___ 名前()