



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うでを上下にのぼす運動



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

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◆
- ・あごがあがったり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 curve 伸ばす運動



- ◆チェックポイント◆
- ・おしりはでていないかな?
- ・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?
- ・鼻から大きく息をすえているかな?

よくできました



おぼ 覚えた動きを意識して、
いしき 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?

よくできました

を①～⑬まですべて
もらえるようにがんばろう!!

___年 ___組 ___番 名前()