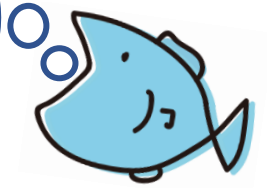


# コツコツときたえた 体は たからもの

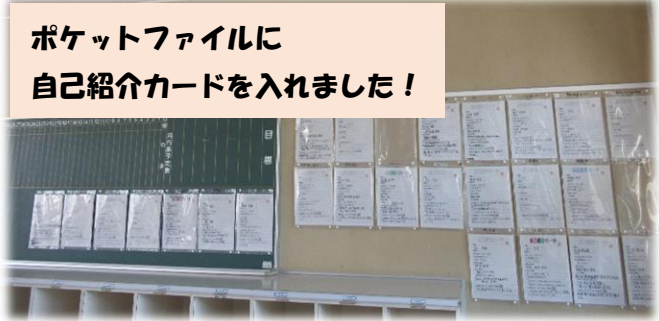


教室に当番表やファイル  
などの掲示をしました！

教室のメダカたちも  
みんなの登校を待っているよ！



ポケットファイルに  
自己紹介カードを入れました！



## 体力向上コーナー～50m走編～

ステップ①：片足上げ（おろし）



基本の姿勢は一本の棒のようにまっすぐです。  
基本の姿勢から片足を上げ、垂直に足を下ろして  
地面に力を加えます。

まっすぐの姿勢が難しい人は  
壁を使って練習してみよう！

足は垂直に下ろすので  
前には進みません。



外でできる人は一歩一歩力強く  
「バンツ」

お家の人と練習できる時は  
タオルを腰に巻いて後ろから引っ張ってもらおう！

ステップ②：ウォールプッシュ

交互に足踏みをして地面を**押す**  
感覚をつかもう。