

◎ 新体カテストで【魔法の声かけ】を仲間に行しよう

- ①握 力：一気に強く握るよ、せーの、グー！！
- ②上体起こし：あきらめないで！リズムよく。
補助者は相手の足がうごかないように
- ③長座体前屈：ふっーと息を吐くきながら、ゆっくり伸ばそう！
息をはあーと吐いて、あと1cm！
- ④反復横とび：腰は低く！上にジャンプをしないように
- ⑤シャトルラン：苦しくなったら腕の振りでリズムをとろう！
スピードに乗ったら力を抜こう！
測定終了者は応援してあげよう！
- ⑥50m走：スタートは腕を早く 姿勢を低く
最後まで全力 腕を振れ！
- ⑦立ち幅とび：腕を後ろに引いて 足の指先で床を強く蹴ろう！
斜め上を見て跳ぼう！ 足を大きく前に
- ⑧ソフトボール投げ：ステップを使って 腕をふり抜け
耳よりも肘を高くあげて投げよう



