

き ろ く シ ー ト



1年 くみ ばん

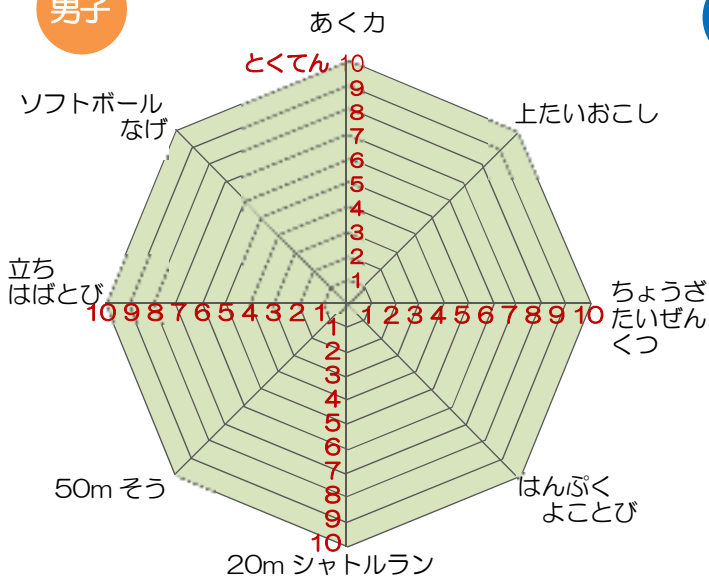
-じぶんの たい力を 見なおし、けっかを みらいに 生かそう!-

1 しんたいカテストの けっかを きろく しよう。

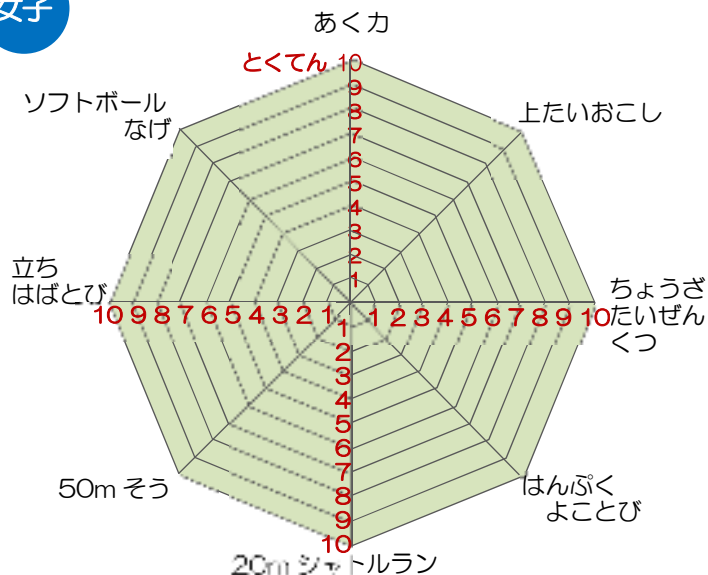
きろくひょうに き入 しよう。

しゅ目	きろく	とくてん	香川へいきん (R3)	
			男子	女子
① あく力 へいきん	kg		9 kg	8 kg
② 上たいおこし	回		11 回	11 回
③ ちょうざたいぜんくつ	cm		25 cm	28 cm
④ はんぷくよことび	点(回)		25 点(回)	25 点(回)
⑤ 20m シャトルラン	回		17 回	15 回
⑥ 50m そう	秒		11 秒 9	12 秒 2
⑦ 立ち はばとび	cm		111 cm	105 cm
⑧ ソフトボール なげ	m		8 m	6 m
とくてんごうけい				
そうごうひょうか	A B C D E			

男子



女子



## 2 たい力をたかめるために、いろいろなことにとりくもう。

### その1 いえの人と「たい力をたかめるうんどう」をやってみよう

<p>ゆっくりと おしあったり ひきあったり しよう。</p> 	<p>体の よこがわを ゆっくり のばそう。</p> 	<p>かさを どうじに はなし、たお れない うちに もう一ぼうの かさを キャッチ しよう。</p> 
<p>おしりを 中しんに、いろいろ な ほうこうに まわろう。</p> 	<p>ボールを いろんな ばしょに はさんで はこんで みよう。</p> 	<p>おしずもう  ひきずもう</p> 
<p>じぶんの からだを かた手で ささえて じゃんけん しよう。</p> 	<p>どちらが ながく とべるか きょうそう しよう。</p> 	<p>二人で いきを あわせて とんで みよう。</p> 

### その2 きそく正しい生かつしゅうかんをみにつけよう

がっこうに きている日（へい日）と、休みの日の 生かつを ふりかえって みましょう。  
そのよこに、へい日・休みの日の 目ひょうを それぞれかきましょう。

こうもく	かきかた	へい日	へい日の 目ひょう	休みの日	休みの日の 目ひょう
おきたじこく	ある日の、おきたじこく、ねたじこ	じ ふん	じ ふん	じ ふん	じ ふん
ねたじこく	くと目ひょうをかきましょう。	じ ふん	じ ふん	じ ふん	じ ふん
あさごはん	ある日のけつかと、目ひょうをか				
ひるごはん	◎しっかりたべた				
ばんごはん	○少したべた				
	△たべなかった				
うんどう	ある日のけつかと、目ひょうをか きましょう。 ◎しっかりできた ○少しできた △できなかった				