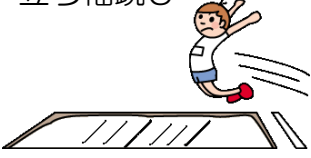






草津市チャレンジタイムの実施について

草津市小学校体育連盟・立命館大学スポーツ健康科学部

プログラムリスト

この中から 3 種目 を選んで実施（約 5 分）してください。

| 種目 | 学年 | 内容 |
|---|-----|---|
| 1 立ち幅跳び  | | ①リズムかかえこみジャンプ ②リズムジャックナイフジャンプ ③リズムかいきやくジャンプ ④連続かかえこみジャンプ |
| 2 上体起こし  | | ①上体起こし ②かえるの足うち ③V字バランス ④ブリッジ ⑤バーピースクワット |
| 3 長座体前屈  | | ①立位体前屈 ②まげまげピン ③しゃくとりむし ④かいきやくタオルひき（タオル必要） |
| 4 握力  | | ①手押し車 ②ボールにぎにぎ（ボール必要） ③グーパー運動 にぎにぎ ④グーパー運動 ひねり |
| 5 ソフトボール投げ （※1）  | | ①まうえ投げ（①～④全て、軍手ボール必要） ②ました投げ ③どすこいバウンド投げ ④カニカニ投げ |
| 6 反復横跳び （ラダー）  | 低学年 | ①両足ジャンプ（①～⑧全て、ラダー必要） ②グーパージャンプ ③サイドジャンプ |
| | 中学年 | ④両足ななめジャンプ ⑤ラテラルクイックラン ⑥パー・グージャンプ |
| | 高学年 | ⑥パー・グージャンプ ⑦スラロームジャンプ ⑧シャッフルラン |
| 7 反復横跳び （ラダーなし） | | A 片足とび B 両足とび C 指差しとび D まねっこサイドステップ |

※1 低学年は③④のかわりにキャッチボールをさせて、ボール投げに慣れさせてください。