

体づくり運動・エアロビクス

児童用

年 組 氏名 月 日 曜日 時間目

	正しい動きができたもの	体づくりのポイント
ねらい	☐ ジャンピングジャック	☐ 最後まで止まらず行う
	☐ ケンケン	☐ 音楽に合わせてリズムカルに行う
	☐ ギャロップ	☐ 動きのポイントを理解する
	☐ 全体（つなぎ部分含む）	☐ グループで合わせて行う

※授業終わりで各自でセルフチェックをしましょう

各動きのポイントをメモしよう

ジャンピングジャック	ケンケン	ギャロップ

授業を通してエアロビクスでどんな体づくりができましたか？