

めざせ貯金10000パワー!!!

○基本的な体の力をつける運動(50 パワー)

あく力…グーパー30回(家族の人のかたもみ30回でもいいよ。)

うでの力…うでたてふせ10回(さかだち10秒でもいいよ。)

足の力…スクワット20回

おなかの力…上体起こし10回

ブリッジ…10秒



○チャレンジ運動(100 パワー)

なわとび(それぞれ1種類につき100パワー)

前とび…50回 後ろとび…50回 あやとび…30回

交差とび…30回 二重跳び…30回 そのほか…30回

遊 び (あそんだじかんをおぼえておこう!)

おにごっこ…15分(どんなおにごっこでもいいよ!)

キャッチボール…15分

サッカーあそび…15分

やきゅうあそび…15分

バレーボールあそび…15分

バスケットボールあそび…15分

バトミントンあそび…15分

ランニング…15分

てつぼうあそび…15分

その他の体を動かすあそび…15分

※おうちの人と一緒にしたら、ボーナスとして+50 パワー