

体力アップカード



年組 名前

運動不足にならないように体力づくりをしよう。

	るうないはから、「はカー」 ラで、 ・・ ちゃしょ ちゃしょ ちゃしょ ちゃしょ はんがくもこと						
やった日にち	ちょうざたいぜんくつ長座体前屈	上体おこし	nic 腕立てふせ	なわとび	なわとび	なわとび	はんぶくょこと 反復横跳び
()/(()		30秒		前とび	後ろとび	こうさとび	20秒

<注意事項>

- ★周りの安全を確かめてからやりましょう。
- ★おうちの人に見てもらったり、手伝ってもらったり、数えてもらったりしましょう。
- ★楽にできるようになってきたら、回数や秒数を増やしていきましょう。それが体力アップにつ ながります。増やしていった分があなたの筋肉になります!!