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。

やった日にち	長座体前屈 ※ゆっくり前にたおして５秒キープ	上体起こし ３０秒間	うで立て ５回以上 ※ひざをついてもよい	なわとび ３分以上 ※どんな跳び方でもOK	ストレッチ ※色々な部分をのばそう	グーパー ※体の前にうでをのばして20回	反復横跳び ２０秒以上
	回	回	回	分	分	回	秒
	回	回	回	分	分	回	秒
	回	回	回	分	分	回	秒
	回	回	回	分	分	回	秒
	回	回	回	分	分	回	秒
	回	回	回	分	分	回	秒
	回	回	回	分	分	回	秒
	回	回	回	分	分	回	秒
	回	回	回	分	分	回	秒
	回	回	回	分	分	回	秒
	回	回	回	分	分	回	秒
	回	回	回	分	分	回	秒
	回	回	回	分	分	回	秒
	回	回	回	分	分	回	秒
	回	回	回	分	分	回	秒
	回	回	回	分	分	回	秒

＜注意＞

★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！！

ふりかえり	
毎日（ほぼ、毎日）頑張って続けることができた。	◎　○　△　▲　■
体力が高まったと思う。	◎　○　△　▲　■
少しずつ回数を増やし、レベルアップすることができた。	◎　○　△　▲　■