



たいりよく 体カアップカード



年 組 名 前 _____

うんどうふそく ^{たいりよく}
運動不足にならないように体カづくりをしよう。

ひ やった日にち	ちょうざたいぜんくつ 長座体前屈 ※ゆっくり 前にたおして 5秒キープ	じょうたいお 上体起こし 30秒間 びょうかん	た うで立て 5回以上 ※ひざをつい てもよい かいじょう	なわとび 3分以上 ※どんな跳び 方でもOK ふんじょう	ストレッチ ※色々な部分 をのばそう いろいろうぶぶん	グーパー ※体の前にう でをのばし て20回 からだま	はんぶくよこと 反復横跳び 20秒以上 ひょうじょう
	かい回	かい回	かい回	ぶん分	ぶん分	かい回	ひょう秒
	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
	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

ちゅうい
＜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。
- ★楽しく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。それが体カ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	
まいにち 毎日（ほぼ、毎日）頑張っていることができた。	◎ ○ △ ▲ ■
たいりよく たか 体カが高まったと思う。	◎ ○ △ ▲ ■
すこ 少しずつ回数を増やし、レベルアップすることができた。	◎ ○ △ ▲ ■