





体カアップチャレンジ

～目指せスーパーアスリート！！～
コツコツと きたえた体は たからもの


年 組 番

名 前

	おふろの後の ストレッチ 	ブリッジ 10秒 	もも上げ 20回 	腕立て伏せ 前とび10回 	お家の人の かたもみ3分間 
	けがをしにくい 体になるよ!	マット運動やと び箱が上手にな るよ!!	走る力が 強くなるよ!!	腕力がつくよ! 走るときにも役 にたつよ!	あく力が つくよ!
ポイント	いたいところで 10秒そのまま!	ひじをまっすぐ! 立ちブリッジにも ちょう戦してみよ う!	ももがおへそよ りたかくなるよ うに!	できるだけ低く! あごが地面に ついたらGOOD!	お家の人の つかれをとるよ うに強く!!
4月25日	☆	☆	☆	☆	☆
4月26日	☆	☆	☆	☆	☆
4月27日	☆	☆	☆	☆	☆
4月28日	☆	☆	☆	☆	☆
4月29日	☆	☆	☆	☆	☆
4月30日	☆	☆	☆	☆	☆
5月1日	☆	☆	☆	☆	☆
5月2日	☆	☆	☆	☆	☆
5月3日	☆	☆	☆	☆	☆
5月4日	☆	☆	☆	☆	☆
5月5日	☆	☆	☆	☆	☆
5月6日	☆	☆	☆	☆	☆
5月7日	☆	☆	☆	☆	☆
5月8日	☆	☆	☆	☆	☆
5月9日	☆	☆	☆	☆	☆
5月10日	☆	☆	☆	☆	☆
5月11日	☆	☆	☆	☆	☆
5月12日	☆	☆	☆	☆	☆

5月13日	☆	☆	☆	☆	☆
5月14日	☆	☆	☆	☆	☆
5月15日	☆	☆	☆	☆	☆
5月16日	☆	☆	☆	☆	☆
5月17日	☆	☆	☆	☆	☆
5月18日	☆	☆	☆	☆	☆
5月19日	☆	☆	☆	☆	☆
5月20日	☆	☆	☆	☆	☆
5月21日	☆	☆	☆	☆	☆
5月22日	☆	☆	☆	☆	☆
5月23日	☆	☆	☆	☆	☆
5月24日	☆	☆	☆	☆	☆
5月25日	☆	☆	☆	☆	☆
5月26日	☆	☆	☆	☆	☆
5月27日	☆	☆	☆	☆	☆
5月28日	☆	☆	☆	☆	☆
5月29日	☆	☆	☆	☆	☆
5月30日	☆	☆	☆	☆	☆
5月31日	☆	☆	☆	☆	☆
6月1日	☆	☆	☆	☆	☆
6月2日	☆	☆	☆	☆	☆
6月3日	☆	☆	☆	☆	☆
6月4日	☆	☆	☆	☆	☆
6月5日	☆	☆	☆	☆	☆
6月6日	☆	☆	☆	☆	☆

～かんそつ～



ご家庭からお子さんへの今後のアドバイス

tippig