





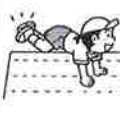




# 彦郷っ子体力アップカード

年 組 名前 ( )

やったものの○に色をぬっていきこう。

月日	曜日	長座体前屈 10秒 	タオル スロー 10回 	またわり 10秒 	ブリッジ 10秒 	V字バランス 10秒 	うでたて 10回 	カエル足打ち 5回 	上体起こし 10回 	親子逆上がり 10回 	お家の人 チェック
5/11	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
12	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
13	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
14	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
15	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
16	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
17	日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
18	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
20	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
21	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
22	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
23	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
24	日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
25	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
26	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
27	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
28	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
29	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
30	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
31	日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	










※学校からなわとびカードも配付します。家の前などでたくさん取り組み、できる技をたくさん増やせるように頑張りましょう。

# 彦郷っ子体カアツカード

年 組 名前 ( )

やったものの○に色をぬっていこう。

※けがが無いよう布団などのやわらかいものをひいて、無理せずやりましょう。

月日	曜日	長座体前屈 10秒 	タオル スロー 10回 	またわり 10秒 	ブリッジ10秒 か 立ちブリッジ10秒 	V字バランス 10秒 	アンテナ 10秒 	うでたて 15回 	ふり足上げ 5回 	上体起こし 15回 	お家の人 チェック
5/11	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
12	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
13	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
14	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
15	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
16	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
17	日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
18	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
20	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
21	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
22	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
23	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
24	日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
25	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
26	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
27	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
28	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
29	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
30	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
31	日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

※うらめんになわとびカードがあります。家の前などでたくさん取り組み、できる技をたくさんふやせるように頑張りましょう。



# 彦郷っ子体力アップカード

年










組

名前 (

)

やったものの○に色をぬっていきこう。

※けがが無いよう布団などの  
やわらかいものをひいてやりましょう

月日	曜日	長座体前屈 10秒 2セット 	タオルスロー 10回 2セット 	またわり 10秒 2セット 	ブリッジ10秒 か 立ちブリッジ10秒 	V字バランス 10秒 2セット 	アンテナ 10秒 2セット 	うでたて 20回 	補助倒立 5回 か かべ倒立 5回 	上体起こし 20回 	お家の人 チェック
5/11	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
12	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
13	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
14	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
15	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
16	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
17	日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
18	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
20	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
21	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
22	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
23	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
24	日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
25	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
26	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
27	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
28	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
29	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
30	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
31	日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

※学校からなわとびカードも配付します。家の前などでたくさん取り組み、できる技をたくさん増やせるように頑張りましょう。