

たいりょくおおはば だいさくせん
体力大幅アップ大作戦パート2！！

1

休業期間が5月までになってしまい先生たちは悲しいです。しかし、健康が一番大切です。丹後小のみなさんは家
の中や自宅の前でできる運動をしっかりと、新年度・始業式にスーパー健康&マッちょボディーで元気に登校して
ください！！

別プリントで『丹後小「家」でマッスル マラソン編（ビンゴカード）』をくばりました。丹後っ子は家の中でもマラソンをして体力をつけましょう！！**自宅の前で運動するときは、必ず家の人が見ている前で行いましょう。**

とく
取り組んだものの「○」に色をぬり、○の中の点数の合計を一番右のらんに記録しましょう。

とちゅうで ひっかかっても
つづけてよいです！！

ぐうけい さいこうとくてん てん
 (合計 最高得点100点)

なんかい わ おこな
 何回かに分けて 行ってもよいです!!

つき ひ 日	よう び 日	なわとび 前跳び 2分間 	なわとび 後ろ跳び 2分間 	なわとび あや跳び 交差跳び 1分ずつ 	なわとび 二重跳び 10回 跳べる人は 連続最高記録 を目指す 	タオルシャド ーピッチング 20回(かい) または キャッチボー ル20回(かい) ※新聞紙ボール 等でよいです。	うでた 腕立て かい 30回 ※ひざをつい てもよいです。 	じょうたいお 上体起こし かい 30回 	お家のひと かたもみ あくりよく (握力UP!) よろこ 喜ばれるよ! 	ごうけい 合計
5月 7日	木	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	30点 ^{てん}	点
8	金	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	30点 ^{てん}	点
9	土	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	30点 ^{てん}	点
10	日	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	30点 ^{てん}	点
11	月	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	30点 ^{てん}	点
12	火	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	30点 ^{てん}	点
13	水	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	30点 ^{てん}	点
14	木	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	30点 ^{てん}	点
15	金	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	30点 ^{てん}	点
16	土	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	30点 ^{てん}	点
17	日	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	10点 ^{てん}	30点 ^{てん}	点

18	月	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	30 ^{てん} 点	点
19	火	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	30 ^{てん} 点	点
20	水	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	30 ^{てん} 点	点
21	木	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	30 ^{てん} 点	点
22	金	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	30 ^{てん} 点	点
23	土	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	30 ^{てん} 点	点
24	日	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	30 ^{てん} 点	点
25	月	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	30 ^{てん} 点	点
26	火	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	30 ^{てん} 点	点
27	水	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	30 ^{てん} 点	点
28	木	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	30 ^{てん} 点	点
29	金	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	30 ^{てん} 点	点
30	土	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	30 ^{てん} 点	点
31	日	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	10 ^{てん} 点	30 ^{てん} 点	点

感想

『こつこつと きたえた^{からだ}体は たからもの』
がんばれ^{たんご}丹後っ子^こ！！

