

体力貯筋カード

☆運動をしたら得点を記録しましょう！

☆毎日続けて体力貯筋をしましょう！！

	種目	得点		種目	得点
柔軟性	長座体前屈 15秒 	1点	握力	ボールにぎり10回 	2点
	ブリッジ 15秒 	2点		かたもみ 10回 	2点
逆さ感覚	背支持倒立 15秒 	1点	投力	紙鉄砲 10回 	5点
	頭倒立 15秒 	2点		タオルスロー 10回 	5点
	補助倒立 かべ倒立 15秒 	3点		キャッチボール 10回 	5点
バランス	V字バランス 15秒 	2点	筋力	うで立て 1回 	1点
	片足バランス 30秒 (目をとじて行う) 	5点		上体起こし 1回 	1点
				なわとび 10回 	1点
			持久力	マラソン 1分 	5点

体力貯筋をしよう！ 目指せ1000点！！

年 組 番 名前()

回	月 / 日	柔軟性	逆さ感覚	バランス	握力	投力	筋力	持久力	1日の合計	回	月 / 日	柔軟性	逆さ感覚	バランス	握力	投力	筋力	持久力	1日の合計	
1	/									21	/									
2	/									22	/									
3	/									23	/									
4	/									24	/									
5	/									25	/									
6	/									26	/									
7	/									27	/									
8	/									28	/									
9	/									29	/									
10	/									30	/									
11	/									31	/									
12	/									32	/									
13	/									33	/									
14	/									34	/									
15	/									35	/									
16	/									36	/									
17	/									37	/									
18	/									38	/									
19	/									39	/									
20	/									40	/									
合計得点		取り組みの感想				お家の人から				担 任										
点																				