

年 組 名前 ()

・場所や時間を考え、できるはんいで取り組もう。できたらすきな色をぬろう！

	運動課題	回数	5/						
①	グーパー運動	30回×1							
②	うでたて	10回×3							
③	ブリッジ	10秒×3							
④	タオル投げ	10回×3							
⑤	スローイング	5秒×3							
⑥	エアなわとび	たくさん							
⑦	色々な柔軟	たくさん							
⑧	うですもう	左右1回勝負							
⑨	V字腹筋	10秒×3							
⑩	背筋	10回×2							
⑪	ウォーキング ジョギング								
⑫	タオルしぼり	15回×3							
⑬	かえるのさか立ち	目標30秒							
⑭	アザラシ歩き	部屋を3周							
⑮									
⑯									
⑰									
⑱									
⑳									
家の人のサイン									
先生のサイン									

※自分で考えた運動は、⑮～⑳に書きましょう。