

JSJ 運動カード (中学部用)

年 名前

- ・練習した日にちと、回数をかきましょう。(取り組んだ所だけでいいです!連続じゃなくても合計回数でもいいです!)
 - ・ストレッチは何でもいいです。(自分の知っているものやりましょう!) 背筋はうつぶせになって、両手・両足を上げる運動です。
- ※運動しないとだれでも体力が落ちます。1日10分でもいいので、毎日取り組むことをすすめます!

日にち	腹筋(目安30回)	腕立て(目安15回)	ひざつき腕立て(目安20回)	もも上げ(目安100回)	背筋(目安30回)	ストレッチ(目安5分)
(例) 〇月 〇日	40 回	回	15 回	100 回	回	5 分
	回	回	回	回	回	分
	回	回	回	回	回	分
	回	回	回	回	回	分
	回	回	回	回	回	分
	回	回	回	回	回	分
	回	回	回	回	回	分
	回	回	回	回	回	分
	回	回	回	回	回	分
	回	回	回	回	回	分

※学校に登校できるようになったら、このカードを体育担当の先生に提出しましょう。(1日でも取り組んだ人はだします) 足りなくなったら、裏も使えるよ!

