

うんどう JSJ運動カード (新体力テストのメニューなど)

ねん 年 なまえ 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をやりましょう!) うで立ては、ひざをつけてもいいです。

※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おすすめします!

| ひにち 日にち | じょうたいおめやすかい 上体起こし(目安30回) | うでたてめやすかい うで立て(目安20回) | ももあげめやすかい もも上げ(目安100回) | はいきんめやすかい はいきん(目安30回) | ストレッチめやすぶん ストレッチ(目安5分) | その他(なわとびなど) |
|--------------|-----------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------|
| (例) 〇月 〇日 | 25 回 | 回 | 100 回 | 回 | 分 | 分 |
| 月 日 | 回 | 回 | 回 | 回 | 分 | 分 |
| 月 日 | 回 | 回 | 回 | 回 | 分 | 分 |
| 月 日 | 回 | 回 | 回 | 回 | 分 | 分 |
| 月 日 | 回 | 回 | 回 | 回 | 分 | 分 |
| 月 日 | 回 | 回 | 回 | 回 | 分 | 分 |
| 月 日 | 回 | 回 | 回 | 回 | 分 | 分 |
| 月 日 | 回 | 回 | 回 | 回 | 分 | 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、裏を使う!

