

やってみよう！チャレンジ運動カード^{うんどう}

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

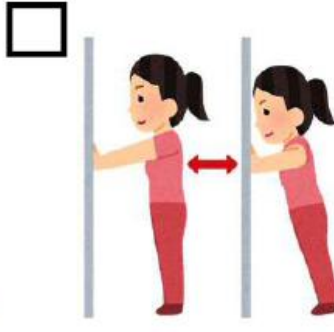
- ・チャレンジしたら☑してみましょう
- ・1日5分間、下の運動をやったらうらのシートに1つ色をぬりましょう



さかみち おおまたほこう
坂道の大股歩行



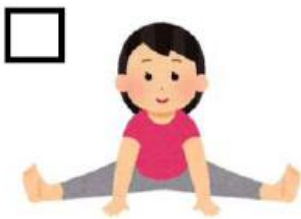
かいだん のぼ お
階段の上り下り



かべ
壁けんすい



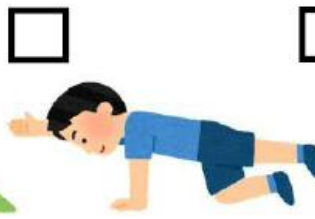
た すわ
いすの立ち座り



じゅうなんたいそう
柔軟体操



たいかん
体幹トレーニング①



たいかん
体幹トレーニング②



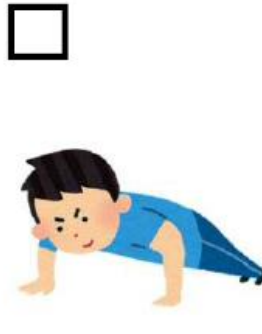
たいかん
体幹トレーニング③



スクワット



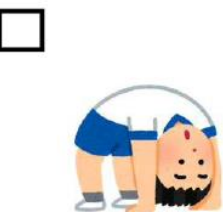
バランス



うでた
腕立て



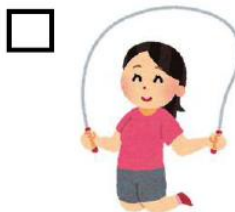
ふっきん
V字腹筋



ブリッジ

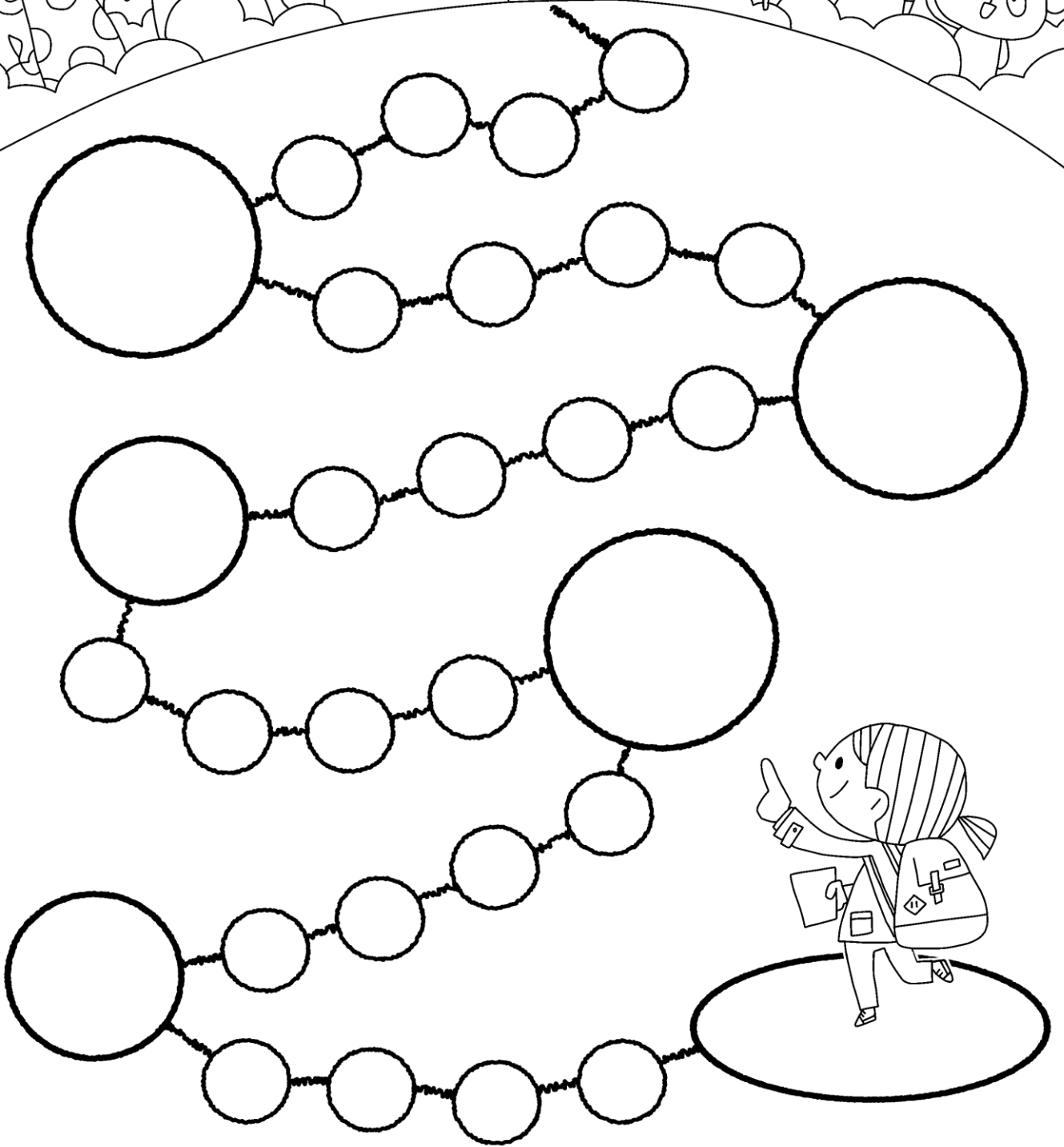


ジョギング



なわとび

チャレンジカード



ねん くみ / なまえ