

★運動をしたら得点を記録しましょう！

★毎日続けて体力貯金をしましょう！

種目	得点
長座体前屈 15秒	1点
フリッツ 15秒	2点
背支持 倒立 15秒	1点
頭倒立 15秒	2点
壁倒立 15秒	3点
V字バランス 15秒	2点
片足バランス 30秒 (目をとじて行う)	3点

種目	得点
ボールをにぎる 10回	2点
かたもみ 10回	2点
紙鉄砲 10回	3点
タオル スロー 10回	3点
キャッチボール 10回	3点
うで立て 10回	2点
筋 10回	2点
カ 10回	2点
持 10回	1点
タ 3分	5点

月 体力貯金をしよう！目指せ1000点！

年 組 名前()

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	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								16	16								
2								17	17								
3								18	18								
4								19	19								
5								20	20								
6								21	21								
7								22	22								
8								23	23								
9								24	24								
10								25	25								
11								26	26								
12								27	27								
13								28	28								
14								29	29								
15								30	30								

合計得点	今月の感想	お家のひとから	担任
点			