

4 月 体力貯金をしよう！目指せ1000点！

6 年 1 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
									16	3	1	5	10	9	8	6	42
									17	3	1	5	10	9	8	6	42
									18	3	1	5	10	9	8	6	42
									19	3	1	5	10	9	8	6	42
									20	3	1	5	10	9	8	6	42
									21	3	1	5	10	9	8	6	42
									22	3	1	5	10	9	8	6	42
									23	3	1	5	10	9	8	6	42
									24	3	1	5	10	9	8	6	42
									25	3	1	5	10	9	8	6	42
									26	3	1	5	10	9	8	6	42
									27	3	1	5	10	9	8	6	42
									28	3	1	5	10	9	8	6	42
									29	3	1	5	10	9	8	6	42
									30	3	1	5	10	15	8	10	52

長座体前屈
ブリッジをやっ
たら3点

かたもみを 50
回やったので、2
点×5で10点

3 5 5 10 15 8 10 46

4/8 からののにすび!!!

合計得点

今月の感想

お家のひとから

担任

944 点

逆さ感覚が全然できなかった
次はがんばりたいです。

できないことが1つでもできる
ようになるといいですよ

4 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	6	6	10	6	3	12	50	93
2									17	6	6	10	6	3	12	50	93
3									18	6	6	10	6	3	12	50	93
4	長座体前屈ブリッジをやった ら3点			かたもみを 50 回やったので、2 点×5で10点					19	6	5	6	2	9	12	270	310
5									20	6	6	10	6	3	12	50	93
6	3	5	5	10	15	8	10	46	21	6	6	10	6	3	12	50	93
7	6	6	10	6	3	12	233	276	22	6	6	10	6	3	12	50	93
8	6	9	8	16	9	14	35	97	23	6	6	10	6	3	12	50	93
9	3	6	5	4	9	12	115	154	24	6	6	10	6	3	12	50	93
10	3	6	5	4	9	14	15	58	25	0	0	0	0	0	0	15	15
11	7	11	5	42	10	14	50	139	26	0	0	0	0	0	0	15	15
12	6	6	10	6	3	12	50	93	27	0	0	0	0	0	0	15	15
13	6	6	10	6	3	12	50	93	28	0	0	0	0	0	0	15	15
14	6	6	10	6	3	12	50	93	29	0	0	0	0	0	0	15	15
15	6	6	10	6	3	12	50	93	30	0	0	0	0	0	0	15	15

2000点越え！？ おかそでいってはい...

合計得点	今月の感想	お家のひとから	担任
2240 点	勉強と運動のバランスをよ くするためにスケジュールをた てたいと思います	できない日もあり 毎日バランス良く行っている	