

体力維持・向上シート

【次回登校日に提出】

筋 ト レ ・ ス ト レ ッ チ	腕	STEP1	✔欄	STEP 2	✔欄	STEP 3	✔欄	STEP 4	✔欄	STEP 5	✔欄
		腕立て (膝付き) 10回	(月 日)	腕立て 10回	(月 日)	腕立て (閉じて) 10回	(月 日)	体のすりあげ 10回	(月 日)	腕立て (タッチ) 10回	(月 日)
		STEP1	✔欄	STEP 2	✔欄	STEP 3	✔欄	STEP 4	✔欄	STEP 5	✔欄
		腹筋 20回	(月 日)	スタビ (フロント) 40秒	(月 日)	スタビ (サイド) 30秒	(月 日)	V字腹筋 10回	(月 日)	L字腹筋 10回	(月 日)
		STEP1	✔欄	STEP 2	✔欄	STEP 3	✔欄	STEP 4	✔欄	STEP 5	✔欄
	腹筋	前屈 (つま先タッチ)	(月 日)	肩甲骨 (背面握手)	(月 日)	股関節	(月 日)	全身	(月 日)	全身 2	(月 日)
		STEP1	✔欄	STEP 2	✔欄	STEP 3	✔欄	STEP 4	✔欄	STEP 5	✔欄
	ストレッチ	前屈 (つま先タッチ)	(月 日)	肩甲骨 (背面握手)	(月 日)	股関節	(月 日)	全身	(月 日)	全身 2	(月 日)
		STEP1	✔欄	STEP 2	✔欄	STEP 3	✔欄	STEP 4	✔欄	STEP 5	✔欄

- ・達成できたSTEPは、✔欄にチェックと達成できた日付を入れましょう。
- ・学校から保護者にメールにトレーニング解説動画を載せているので、そこで確認してください。
- 公開時間 月～金 10時～11時 14時～15時