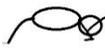
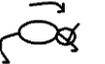
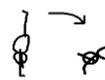


やわらかい体づくりにちょうせんしよう!

()年()組 なまえ()

1 ブリッジ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
									
	あたまつきブリッジ	ブリッジ	つまさきだちブリッジ	かた足あげブリッジ	たちブリッジ	ブリッジから立ちあがり	バックブリッジ	とうりつブリッジ	とうりつブリッジから立ちあがり
できた日	/	/	/	/	/	/	/	/	/

2 とうりつ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
								
	かえる足打ち1かい	かえるとうりつ5秒	かえる足打ち3かい	かえるとうりつ10秒	ほじょとうりつ5秒	かべとうりつ5秒	とうりつ2秒	とうりつ5秒
できた日	/	/	/	/	/	/	/	/

3 立って前まげ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
							
	足首をのばす(ひざをのばして)	中ゆびがつく	ゆびが3本つく	ゆびが5本ともつく	5本ともつけねがつく	手のひらがぜんぶつく	手のひらがつき10秒間
できた日	/	/	/	/	/	/	/

4 すわって前まげ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
							
	ひじがつく	足首を持ってひたいがつく	ひたいがつく	あごがつく	あごがついて10秒間	むねがつく	むねがついて10秒間
できた日	/	/	/	/	/	/	/

