

☆夏休みの宿題☆

中級

休み明けからの練習をより良いものにするために、しっかりやろう♪
 時間はかからないから、忘れずにやること。つまかさねが大事です☆
 やったらお父さんお母さんに、表にチェックしてもらってね◎

筋トレ：一日おき。
 ふっきん20回以上
 はいきん30回以上
 うでたてふせ13回以上

ストレッチ：毎日5分でも。
 お風呂あがりなど、体が温まるときのいいですが
 CMの間にテレビを見ながらでもいいです。痛気持ち良いところまで伸ばす♪
 伸びてるところを意識しながらやりましょう☆

かべ倒立：10秒キープからはじめて、夏休みの最後には30秒以上できる様に
 ちよつとずつ時間を伸ばしてみましょう。何秒できるようになるかな♪

おまけ：内容は決めないので、いつもよりちよつと歩いてみるとか
 プールに行く、朝のうちに散歩など体を思いっきり動かして遊ぼう！
 友達とおにごっこをした..とかもいいです。水分はちゃんととってね。

<表の使い方>
 やったらチェックしよう！休み明けに先生にわたしてね♪
 おまけをやったら、その日の日付の上に○をしておきましょう。



| 日付 | 筋トレ | ストレッチ | とうりつ | 日付 | 筋トレ | ストレッチ | とうりつ | 日付 | 筋トレ | ストレッチ | とうりつ |
|------|-----|-------|------|------|-----|-------|------|------|-----|-------|------|
| 7/28 | | | 秒 | 8/11 | | | 秒 | 8/25 | | | 秒 |
| 7/29 | | | 秒 | 8/12 | | | 秒 | 8/26 | | | 秒 |
| 7/30 | | | 秒 | 8/13 | | | 秒 | 8/27 | | | 秒 |
| 7/31 | | | 秒 | 8/14 | | | 秒 | 8/28 | | | 秒 |
| 8/1 | | | 秒 | 8/15 | | | 秒 | 8/29 | | | 秒 |
| 8/2 | | | 秒 | 8/16 | | | 秒 | 8/30 | | | 秒 |
| 8/3 | | | 秒 | 8/17 | | | 秒 | 8/31 | | | 秒 |
| 8/4 | | | 秒 | 8/18 | | | 秒 | 9/1 | | | 秒 |
| 8/5 | | | 秒 | 8/19 | | | 秒 | 9/2 | | | 秒 |
| 8/6 | | | 秒 | 8/20 | | | 秒 | 9/3 | | | 秒 |
| 8/7 | | | 秒 | 8/21 | | | 秒 | 9/4 | | | 秒 |
| 8/8 | | | 秒 | 8/22 | | | 秒 | 9/5 | | | 秒 |
| 8/9 | | | 秒 | 8/23 | | | 秒 | 9/6 | | | 秒 |
| 8/10 | | | 秒 | 8/24 | | | 秒 | | | | |

氏名： _____