1年

武西体力アップカード

①
上体起こし

30秒でおこなう

目標（14）回

◎目標をたっせい

○目標にはとどかなかったが、がんばった！

△できなかった

②
ブリッジ

つま先立ちしたり、立った姿勢から始めたり、ステップアップ!!

目標（5）秒

◎目標をたっせい

○目標にはとどかなかったが、がんばった！

△できなかった

日にち	①のできばえ	②のできばえ	おうちの人と取り組んだ	保護者印	担任印	日にち	①のできばえ	②のできばえ	おうちの人と取り組んだ	保護者印	担任印
1						17					
2						18					
3						19					
4						20					
5						21					
6						22					
7						23					
8						24					
9						25					
10						26					
11						27					
12						28					
13						29					
14						30					
15						31					
16											