

☆上落合小 体力持続カード☆

たいりよくじぞく

まいにいちできるかな?

ねん くみ ばん
年 組 番【

その1 ☆とうりよくアップ

紙鉄砲（かみでっぽう）を 20かい ならしたら いろをぬろう！

月	火	水	木	金	土	日
コツコツときたえたからだ はたからもの★			5/7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
6/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

その2 ☆からだのやわらかさ（じゅうなんせい）のアップ

柔軟体操（じゅうなんたいそう）を5ふんかんできたら いろをぬろう！

月	火	水	木	金	土	日
けがをしないからだを つくろう！			5/7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
6/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21



ひじをたかく！ こしをまわして！
てくびをくいっ！ 重心移動（じゅうしんいどう）！
『かに→シャキーン→あーし』
↳ うしろから、まえあしへ、たいじゅういどう！



いきをはきながら、ゆっくりと！
タコみたいに ちからを ぬいて！
おふるあがりか、おすすめだよ！