

# ☆上落合小 体力持続カード☆

毎日できるかな？

ねん 年 組 番【  
くみ ぼん

## その1 ☆投力アップ

紙鉄砲（かみでっぽう）を20回ならしたらめろう！

月	火	水	木	金	土	日
コツコツときたえた体は 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 ☆柔軟性（やわらかさ）のアップ

柔軟体操（じゅうなんたいそう）を5分間やったらめろう！

月	火	水	木	金	土	日
日々怪我をしない体を作っ ておこう！			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



ひじを高く！ こしをまわして！  
手首をくいっ！ 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、前足へ、体重いどう！



息をはきながら、ゆっくりと！  
タコみたいに力をぬいて！  
おふろ上がりが、おススメだよ！