岡部小　健康つくり大作戦

年　組　番　名前

☆できたところに◎をつけましょう。（チャレンジしたけどできなかったら〇をつけましょう）苦手な運動はレベル１から、毎日続けてレベル３をめざそう！！

	項目		レベル	めあて／日にち	１３	１４	１５	１６	１７	１８	１９	２０	２１	２２	２３	２４	２５	２６	２７	２８	２９	３０	３１
1	げんき	元気なときは〇をつけよう！　×の時は熱をはかろう！																					
2	あさごはん	朝ご飯を食べたら〇をつけよう！																					
3	はみがき	歯みがきした回数を書こう！１日３回をめざそう。																					
4		ブリッジ	1	ねたしせいからブリッジして、１０秒																			
			2	ねたしせいからブリッジして、３０秒																			
			3	立ったしせいからブリッジして、３０秒																			
5		前屈	1	足首をもって１０秒																			
			2	つま先をもって１０秒																			
			3	かかとをもって１０秒																			
6		Ｖ字バランス	1	５秒																			
			2	１０秒																			
			3	２０秒																			
7		ささぶね	1	むねをはって１０秒																			
			2	むねをはって２０秒																			
			3	前後に５回ずつゆれる																			
8		かえる倒立	1	１０秒																			
			2	２０秒																			
			3	３０秒																			
9		タオルふり キャッチボール のどちらか	1	５回																			
			2	８回																			
			3	１０回																			
１０		短縄 前跳びの時間 とび	1	１分																			
			2	３分																			
			3	５分																			