ひとりでストレッチ！

Ver.肩&腕

スタートの日	年	月	日
	小 年	年	組
名前			

やり方

①～⑥のストレッチを1種類30秒くらいかけて、ゆっくり体を伸ばしましょう。

6種類のストレッチを2回ずつやりましょう。2回ずつストレッチに取り組んだら合格。表の中に記録しよう。

チャレンジは1日1回までです。20日取り組んだら課題クリアです。先生に認定証をもらいましょう。

●日目	実施日	●日目	実施日	●日目	実施日	●日目	実施日
1	月 日	6	月 日	11	月 日	16	月 日
2	月 日	7	月 日	12	月 日	17	月 日
3	月 日	8	月 日	13	月 日	18	月 日
4	月 日	9	月 日	14	月 日	19	月 日
5	月 日	10	月 日	15	月 日	20	月 日

★できるだけ毎日続けよう。
（1か月以内に終わることを目標にしよう。）
★ケガ予防のため、無理をするのは止めよう。
★他のチャレンジシートと同時に進めても構いません。