

ザ・ゆるトレ! マイ・サーキット

スタートの日	ひ 年	ねん 年	が 月	に 日
	しょう 小	ねん 年	く 組	み 組
.....				
なまえ 名前				



やり方

① 1日1回、学校の遊具を使った「サーキット・トレーニング」4種類考え、取り組もう。
(例) 鉄棒に30秒ぶら下がる、タイヤとびを20回やる、うんていを5回やる、
一輪車に10分乗る など

② 学校にいる時間の中で、時間をうまく使おう。(業間休みや昼休みを上手に使おう。)

③ 20回取り組んだら課題クリア。
先生に報告して認定証をもらおう。

◆3~4つのトレーニング内容を書こう!

1	を	4	を
2	を	3	を

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



ちゅうい
注意
すること

- ★ 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。)
- ★ 雨で運動場が使えないときは、お休みです。
- ★ ケガをしないように十分気をつけよう。
- ★ 他のチャレンジシートと同時に進めても構いません。

