

ひとりであし Ver. 脚

ストレッチ!



スタートの日	ひ 年	ねん 月	が 日	にち 日
	しょう 小	ねん 年	くみ 組	
.....				
なまえ 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	しゅうじつ 実施日	● 日	しゅうじつ 実施日	● 日	しゅうじつ 実施日	● 日	しゅうじつ 実施日
1	が 月 にち 日	6	が 月 にち 日	11	が 月 にち 日	16	が 月 にち 日
2	が 月 にち 日	7	が 月 にち 日	12	が 月 にち 日	17	が 月 にち 日
3	が 月 にち 日	8	が 月 にち 日	13	が 月 にち 日	18	が 月 にち 日
4	が 月 にち 日	9	が 月 にち 日	14	が 月 にち 日	19	が 月 にち 日
5	が 月 にち 日	10	が 月 にち 日	15	が 月 にち 日	20	が 月 にち 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。)
- ★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。

