



☆ 運動をしたら得点を記録しよう！

☆ 毎日続けて体力貯金をしよう！

	種 目	得点
柔軟性	長座体前屈 20秒 	1点
	ブリッジ 15秒 	2点
逆の感覚	背支持倒立 15秒 	1点
	頭倒立 15秒 	2点
	補助倒立 15秒 壁倒立 	3点
バランス	V字バランス 15秒 	2点
	片足バランス 30秒 (目をとじて行う) 	5点
握力	ボールをにぎる 10回 	2点
	かたもみ 10回 	2点
敏捷性	反復横跳び 15回 	2点

	種 目	得点
筋力	うで立て 	2点
	上体起こし 	3点
投力	紙鉄砲 	5点
	タオルスロー 	5点
	キャッチボール 	5点
全身持久力	なわ跳び 20回 連続前まわしとび 	2点
	マラソン 1分 	5点
跳躍力	立ち幅跳び 3回 	1点
	垂直跳び 3回 	1点
☆	自分で考えた体力貯金チャレンジ	10点

がつ
月

たいりよくちよきん

体力貯金をしよう!

めざ

てん

目指せ1000点!!

年 組 名前 ()

日	柔軟性	逆さ感覚	バランス	握力	敏捷性	筋力	投力	全身持久力	跳躍力	1日の合計	日	柔軟性	逆さ感覚	バランス	握力	敏捷性	筋力	投力	全身持久力	跳躍力	1日の合計	
1											16											
2											17											
3											18											
4											19											
5											20											
6											21											
7											22											
8											23											
9											24											
10											25											
11											26											
12											27											
13											28											
14											29											
15											30											
											31											
合計得点				今月の感想								お家の人から				担任						
点																						

こつこつと きたえた体は たからもの

