

3・4年生 体力アップカード

年 組

名前

4・5月

うでたて
(十五回)

ふつきん
(十五回)

はいきん
(十五回)

タオルふり
(十五回)

タオルしぼり
(十五回)

長座体前屈
(30秒キープ)



できたとこ
ろに自分
の好きな色
をぬろう！

