

ストレッチがんばり表～^{ケイゾク}継続は力ない！！～ ^{ナマエ}名前()

できるだけ毎日体を動かしてリフレッシュしましょう
行ったこうもくには○をしましょう

5月4日		5月5日		5月6日		5月7日	
上体起こし	20回	上体起こし	20回	上体起こし	20回	上体起こし	20回
腕立て伏せ	10回	腕立て伏せ	10回	腕立て伏せ	10回	腕立て伏せ	10回
片足立ち	1分	片足立ち	1分	片足立ち	1分	片足立ち	1分
縄跳び		縄跳び		縄跳び		縄跳び	
前跳びあや跳び	15回	前跳びあや跳び	15回	前跳びあや跳び	15回	前跳びあや跳び	15回
前跳び交差跳び	15回	前跳び交差跳び	15回	前跳び交差跳び	15回	前跳び交差跳び	15回
後跳びあや跳び	10回	後跳びあや跳び	10回	後跳びあや跳び	10回	後跳びあや跳び	10回
後跳び交差跳び	10回	後跳び交差跳び	10回	後跳び交差跳び	10回	後跳び交差跳び	10回
二重跳び	5回	二重跳び	5回	二重跳び	5回	二重跳び	5回

5月8日		5月9日		5月10日	
上体起こし	20回	上体起こし	20回	上体起こし	20回
腕立て伏せ	10回	腕立て伏せ	10回	腕立て伏せ	10回
片足立ち	1分	片足立ち	1分	片足立ち	1分
縄跳び		縄跳び		縄跳び	
前跳びあや跳び	15回	前跳びあや跳び	15回	前跳びあや跳び	15回
前跳び交差跳び	15回	前跳び交差跳び	15回	前跳び交差跳び	15回
後跳びあや跳び	10回	後跳びあや跳び	10回	後跳びあや跳び	10回
後跳び交差跳び	10回	後跳び交差跳び	10回	後跳び交差跳び	10回
二重跳び	5回	二重跳び	5回	二重跳び	5回