

# 霞ヶ関北小学校 体力づくりカード

年 組 ( )

## サーキットトレーニング

ひざの高さまで腰を落とそう。

体は一直線！



スクワット 20回



片足立ちスクワット  
左右10回



腹筋 ゆっくり10回



姿勢キープ 20秒



ヨガポーズ10秒



背筋運動上下20回



片手片足伸ばしキープ  
左右10秒



横向き姿勢キープ  
左右20秒



こし上げ運動20回



ブリッジ10秒



V字バランス  
10秒2セット



ストレッチ

おしりに力を！

お腹に集中！

腰を落とすな！

まっすぐ！

## 体力づくりカレンダー

※サーキット運動に取り組んだ日にしるしをつけましょう。ぜひお家の人と一緒に♪

※無理はせず、必ず準備運動をしてから行いましょう。

月	火	水	木	金	土	日
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

