




あめ ひ たいいく

雨の日体育チャレンジ

ぶんかん なんかい
 ★1分間で何回できるか
 チャレンジしよう！

ねん くみ ばん
 なまえ ()

| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| ひだりあしかいてん 左足回転 回 | みぎあしかいてん 右足回転 回 | みぎばらんす 右バランス 秒 | ひだりばらんす 左バランス 秒 |
|  |  |  |  |
| ふっきん 腹筋 回 | うでたてふせ うでたてふせ 回 | かえる ^{とうりつ} 倒立 回 | ゆりかご ゆりかご 回 |
|  |  | 何秒間 できる かな？  |  |
| じしょ 辞書ダンベル 回 | スクワット スクワット 回 | りょうて 両手バランス 秒 | じてんしゃ 自転車こぎ 回 |