御厨小　くり子の「おうち時間」で運動チャレンジ！　チェックカード

年　　組　　名前（　　）

☆日付を入れて、行った運動に○をつけよう！

	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
①のばしてつま先												
②開いてつま先												
③頭の後ろに足												
④ブリッジ												
⑤あざらし												
⑥うで立て												
⑦上体おこし												
⑧空気いす												
⑨片足立ち												
⑩正座ジャンプ												
⑪反復横跳び												
⑫なわとび												
☆肩もみ												
☆ぞうきん												
☆紙ひこうき												
☆その他の運動												
運動した時間	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
家の人のサイン												