

# めざせ！西っ子マッスル！

## いっぱい運動して、ドンドン力をつけよう！



家でチャレンジ！おうちの人といっしょにマッスルマッスル！

自分のペースで頑張ろう！

年 組 名 前 \_\_\_\_\_

(なわとびマッスル)	(体そうしマッスル)	(走りマッスル)
<p>① <sup>まえ</sup>前とび100回</p> <p>(<sup>れんぞく</sup>連続でなくてもいいよ)</p>	<p>① <sup>あし</sup>かえるの<sup>かい</sup>足うち5回</p> <p>(<sup>2かい</sup>2回打ちにも<sup>ちゅうせん</sup>挑戦しよう)</p>	<p>① 両足ジャンプで20m</p> <p>(できるだけ<sup>すくないかぜ</sup>少ない数でいこう)</p>
<p>② <sup>うしろ</sup>後とび100回</p> <p>(<sup>れんぞく</sup>連続でなくてもいいよ)</p>	<p>② <sup>うでた</sup>腕立て30回 </p> <p>(ひざをついてやってもOK！)</p>	<p>② マラソン20分</p> <p>(自分のペースで。ゆっくりでOK)</p>
<p>③ あやとび50回</p> <p>(<sup>れんぞく</sup>連続でなくてもいいよ)</p>	<p>③ <sup>ふっきん</sup>腹筋30回 </p>	<p>③ 30メートルダッシュ5本 </p>
<p>④ かけあしとび3分</p> <p>(ひっかかっても<sup>つづ</sup>続けよう)</p>	<p>④ <sup>かべとうりつ</sup>壁倒立10秒 </p>	<p>④ ももあげ30回</p> <p>(できるだけ<sup>はやく</sup>速く！<sup>はやく</sup>速く！)</p>
<p>⑤ にじゅうとび10回</p> <p>(<sup>れんぞく</sup>連続でなくてもいいよ)</p>	<p>⑤ <sup>ブリッジ</sup>ブリッジ10秒 </p>	<p>⑤ <sup>いえ</sup>家の<sup>まわり</sup>周りを<sup>5しゅう</sup>5周</p> <p>(<sup>くるま</sup>車や<sup>き</sup>自転車に<sup>き</sup>気をつけて)</p>

💎 <sup>まいにち</sup>毎日1個は<sup>ちゅうせん</sup>挑戦しよう！

💎 1回<sup>かい</sup>できたら 😊 を1個めろう！