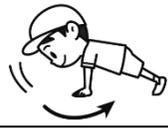
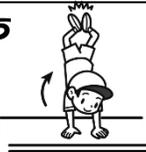
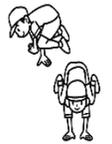


はらまちすくすく貯金(5/1~5/6)

	種目	得点	種目	得点
柔軟性	長座体前屈 	1点	ブリッジ 	2点
	かたのストレッチ 	1点	まげまげピン 	2点
筋力	バーピー 	1点	コンパス 	2点
	ランジ 	1点	スクワット 	2点
平衡性	かえるの足打ち 	1点	かえる倒立 	2点
	片足バランス 	1点	V字バランス 	2点
生活習慣	毎日、すっきり便が出る。	3点	寝る30分前に、テレビ・ゲーム・スマホ・携帯電話を使うことをやめる。	3点
	朝、決めた時間に起きる。(時 分)	2点	夜、決めた時間に寝る。(時 分)	2点

- ・1日に何種目やってもいいよ!たくさんチャレンジしよう!
- ・種目ができたら、得点をゲットできるよ!

目標値(全部の合計)

1・2年...72点
3・4年...78点
5・6年...84点

生活習慣を全部達成すると、10点もゲットできるまっち!



日	柔軟性	筋力	平衡性	生活習慣	1日の合計
5/1					
5/2					
5/3					
5/4					
5/5					
5/6					
全部の合計					