

※船引南中限定

# ☆☆☆ 南中マツチヨカード ☆☆☆

年 組 番 氏名

●レベル1から徐々にレベルアップしていこう！

●クリアしたら塗りつぶそう！塗りつぶせるのは、1日各種目1マスだよ！

●家族の人とも一緒に挑戦してみよう！

番号	種目・レベル	1	2	3	4	5	6	頑張ってるね！その調子！				7	8	9	10
1	ウォーキング (分)	10	20	30	40	50	60					75	90	105	120
2	ジョギング (分)	10	20	30	40	50	60					75	90	105	120
3	腹筋 (回)	10	20	30	40	50	60					70	80	90	100
4	背筋 (回)	10	20	30	40	50	60					70	80	90	100
5	腕立て (回)	5	10	15	20	25	30					50	75	85	100
6	スクワット (回)	5	10	15	20	25	30					50	75	85	100
7	レッグランジ (歩)	5	10	15	20	25	30					35	40	45	50
8	握力・グ-パ- (回)	10	20	30	40	50	60					70	80	90	100
9	その場でもも上げ (回)	10	20	30	40	50	60					70	80	90	100
10	スクワットジャンプ (回)	5	10	15	20	25	30					35	40	45	50
11	パットボール上げ下げ (回)	10	20	30	40	50	60					70	80	90	100
12	パービー (回)	5	10	15	20	25	30					35	40	45	50
13	素振り (回) ※該当の部	50	50	50	100	100	100					150	200	250	300

⑥



⑦

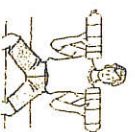
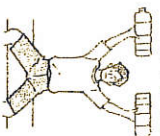


⑩



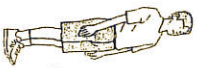
・いっせいに真上に跳ぶ

⑪



・ペットボールのあげ下げ

⑫



・パービー