

①『体力目標』をもとう。

ぼく・わたしの『体力目標』は…

目標にむかって、がんばります!!

②『体力アップ表』を書こう。【 ◎よくできた ○できた △もうすこし 】

日にち		はやねはやおき 	あさごはん 	じょうたいおこし 	グーパーうんどう 	かえるとうりつ 
3	金			かい □	かい □	
7	土			かい □	かい □	
8	日			かい □	かい □	
9	月			かい □	かい □	
10	火			かい □	かい □	
11	水			かい □	かい □	
12	木			かい □	かい □	
13	金			かい □	かい □	
14	土			かい □	かい □	
15	日			かい □	かい □	
16	月			かい □	かい □	
17	火			かい □	かい □	
18	水			かい □	かい □	
19	木			かい □	かい □	
20	金			かい □	かい □	
21	土			かい □	かい □	
22	日			かい □	かい □	
23	月			かい □	かい □	
24	火			かい □	かい □	

日にち		はやねはやおき 	あさごはん 毎日しっかり 	じょうたいおこし 10かい 	グーパーうんどう 20かい 	かえるとりつ 10びょう 
25	水			かい ☐	かい ☐	
26	木			かい ☐	かい ☐	
27	金			かい ☐	かい ☐	
28	土			かい ☐	かい ☐	
29	日			かい ☐	かい ☐	
30	月			かい ☐	かい ☐	
31	火			かい ☐	かい ☐	
4 1	水			かい ☐	かい ☐	
2	木			かい ☐	かい ☐	
3	金			かい ☐	かい ☐	
4	土			かい ☐	かい ☐	
5	日			かい ☐	かい ☐	
6	月			かい ☐	かい ☐	
7	火			かい ☐	かい ☐	

③^{たいりよく}体力づくりチャレンジをふりかえろう。(よかったこと・^{かんそう}感想 など)

④次の学年の^{たいりよくちくひょう}体力目標^かを書こう。(体育の授業・^{たいいく}外遊び^{じゅぎょう}など)
