

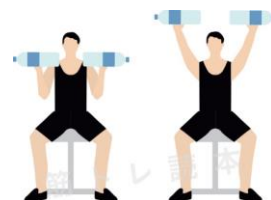
## 昭和中学校3年生 筋トレ(臨時休校中の宿題)

回数	日	内容
1	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
2	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
3	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
4	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
5	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
6	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
7	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
8	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
9	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
10	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
11	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
12	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
13	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
14	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
15	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ

16	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
17	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
18	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
19	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
20	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
21	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
22	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
23	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
24	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
25	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
26	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
27	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ
28	/ ( )	<input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> 腕立て( )回 <input type="checkbox"/> 腹筋 <input type="checkbox"/> もも上げ <input type="checkbox"/> 前後ジャンプ <input type="checkbox"/> 横ジャンプ <input type="checkbox"/> バタバタ <input type="checkbox"/> バーピージャンプ

5月7日体育係が集めて原島に提出

- 注意 ①その日行った種目に☑を入れること。  
 ②腕立ての( )回)に回数を記入すること。  
 ③「前後・横ジャンプ」は「クイックジャンプ」のこと。  
 ④「バタバタ」は「ハーキーステップ」のこと。



3年 組 番 名前 \_\_\_\_\_