

いわてスーパーキッズスタンダード 第1回

小5 小6 中1 中2 中3 氏名

① 倒立 取り組みチェック表

ポイント

ア 体重が肩、腕、手にしっかりと乗るように体をまっすぐにする(足のつま先を上うに伸ばすようなイメージ)

イ 手は床をつかむように指を広げる

ウ 顔(目線)はしっかりと床を見るように

エ 足のつま先まで体が一直線上になるように意識を集中する

回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
実施日	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27
できた時間 (分/秒)										
自己評価	ア	ア	ア	ア	ア	ア	ア	ア	ア	ア
上の「ポイント」	イ	イ	イ	イ	イ	イ	イ	イ	イ	イ
ア～エについ	ウ	ウ	ウ	ウ	ウ	ウ	ウ	ウ	ウ	ウ
て、できたもの	エ	エ	エ	エ	エ	エ	エ	エ	エ	エ
に○をつける										

提出しめ切り：5月29日（金）

メール（PDF等）かファックスで提出してください。