

# いわて Superkids スーパーキッズスタンダード 第2回

小5 小6 中1 中2 中3 氏名

## ② **開脚** ストレッチ 取り組みチェック表

### ポイント

**ア** 背すじをまっすぐにする

**イ** 骨盤を立てて、股関節(足のつけ根)からたたむようにする

**ウ** 視線は前方を見て、息を吐きながら前屈する

**エ** 手を頬につけたまま、肘を床につける

※いきなり開脚を実施せず、柔軟性を高めるストレッチを行います。※動画を参照のこと。

回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
実施日	6/1 (月)	6/2 (火)	6/3 (水)	6/4 (木)	6/5 (金)	6/6 (土)	6/7 (日)	6/8 (月)	6/9 (火)	6/10 (水)
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～エについて、できたものに○をつける	ウ	ウ	ウ	ウ	ウ	ウ	ウ	ウ	ウ	ウ
	エ	エ	エ	エ	エ	エ	エ	エ	エ	エ

提出しめ切り：6月14日(日)

メール(PDF等)がファックスで提出してください。