

U15

向台小学校 体力アップカード

体力テストの最高値

握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20m シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール 投げ
0	0	0	0	0	0	0	0

体力

行動
体力防衛
体力

行動を起こす力

握力・上体起こし・50m走
立ち幅跳び・ソフトボール投げ

行動を持続する力

上体起こし・シャトルラン

行動を調整する力

反復横跳び・50m走・立ち幅跳び
ソフトボール投げ・長座体前屈

本校の課題

握力・ソフトボール投げ

睡眠

名前

むこうだい たろう

男

ダブルダッチ

自分の課題に合わせて、取り組もう！



鉄棒カード

現在 0 個 クリア！

マラソンカード

現在 0 周！

縄跳びカード

現在 0 ポイント！

投げる運動・握力

現在 0 個 挑戦！

睡眠

現在