

# いわて Superkids 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 上の「ポイント」 ア～エについて、できたもの に○をつける	ア イ ウ エ									

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。