

どれだけ体が柔らかくなるか  
夏休み前屈チャレンジ!

年 組 番

名前: \_\_\_\_\_

1日目

ここに  
初日に前屈した  
写真を貼ろう!

今の状態

目標

cm

cm

最終日

ここに  
最終日に前屈した  
写真を貼ろう!

最終日の結果

目標に対して

初日と比べて

cm

多かった  
cm 足りなかった

cm よくなった!

## 測定の記録

いよいよ  
スタート!



1日目 /	2日目 /	3日目 /	4日目 /	5日目 /	6日目 /	7日目 /
床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm

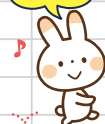
8日目 /	9日目 /	10日目 /	11日目 /	12日目 /	13日目 /	14日目 /
床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm

効果がでて  
きたかな?



15日目 /	16日目 /	17日目 /	18日目 /	19日目 /	20日目 /	21日目 /
床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm

後半戦に  
突入だ!



その調子!



22日目 /	23日目 /	24日目 /	25日目 /	26日目 /	27日目 /	28日目 /
床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm

29日目 /	30日目 /	31日目 /	32日目 /	33日目 /	34日目 /	35日目 /
床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm	床まで ストレッチ ..... cm

最終日まで  
よく  
がんばった!



## このテーマを選んだ理由

## 今後の目標

## まとめ