

忍！フットキャンプ～令和2年の春～

年 組 番 氏名

学校が休校の間も体を動かし、体力づくりをしましょう！

＜トレーニングのやり方＞

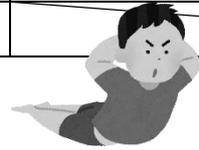
- ①トレーニング表から、選択しトレーニングをおこなう。
- ②トレーニング後、指定のマス数色を塗る。
- ③1から順番に塗っていきましょう。81マスコンプリートすると文字がでてきます！



※水分補給をし、無理のない運動をしましょう。運動する際は周りをよく見て行いましょう。

☆トレーニング表☆

トレーニング/回数	塗れるマス数	トレーニング/回数	塗れるマス数
腕立て伏せ 20回	2マス	縄跳び 後ろ跳び 50回	3マス
腹筋 20回	2マス	縄跳び 二重跳び 30回	3マス
背筋 20回	2マス	ウォーキング 30分	4マス
バーピージャンプ 15回	2マス	ジョギング 20分	4マス
縄跳び 前跳び 50回	3マス		



☆トレーニングを始めましょう☆

春	桜	忍	行	田	忍	桜	春	忍	た	ん	ぼ	ぼ	桜	行	田	春	梅	桜	43	つ	く	し	桜
お	花	見	7	36	18	27	4	29	14	38	17	31	22	桜	餅	桜	花	見	50	だ	ん	ご	梅
行	田	梅	桜	行	田	梅	23	春	桜	忍	行	田	10	春	74	81	47	55	67	59	63	54	45
春	菊	桜	餅	33	桜	6	桜	入	学	式	春	巻	34	つ	75	し	花	見	71	つ	く	し	70
春	桜	忍	行	田	11	忍	た	ん	ぼ	ぼ	江	夏	39	だ	76	ご	行	田	56	花	見	桜	60
た	ん	ぼ	ぼ	24	忍	41	つ	く	し	春	桜	梅	12	入	78	式	学	校	49	桜	忍	梅	65
つ	く	し	1	忍	桜	春	15	春	桜	行	田	28	た	ん	72	ぼ	花	見	77	だ	ん	ご	68
だ	ん	ご	梅	桜	春	桜	入	学	式	梅	25	桜	餅	つ	79	し	桜	忍	69	つ	く	し	61
菜	の	花	春	桜	春	桜	忍	春	桜	2	だ	ん	ご	忍	73	80	44	51	57	66	46	58	53
入	学	式	だ	ん	ご	9	入	学	式	松	岡	35	梅	5	桜	餅	花	見	64	桜	忍	花	見
た	ん	ぼ	ぼ	8	桜	餅	3	つ	く	し	桜	40	桜	16	行	田	忍	桜	62	花	見	忍	梅
梅	忍	桜	21	桜	忍	行	田	19	た	ん	ぼ	ぼ	春	桜	忍	梅	花	見	48	忍	つ	く	し
春	桜	30	つ	く	し	だ	ん	ご	26	13	37	20	42	32	桜	春	梅	桜	52	だ	ん	ご	桜

☆コンプリートした結果・・・出てきた文字は



☆忍フットキャンプを終えて（感想・反省・気付いたこと）

