忍岡中学校 体操

（　）組（　）番名（　　）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
足踏み	上・下肢	上肢	上・下肢	胸	体側	背腹	体捻転	体廻旋	跳躍（両脚とび）	跳躍（開閉とび）	上下肢	深呼吸
16呼間	16呼間	16呼間	16呼間	16呼間	16呼間	16呼間	16呼間	16呼間	16呼間	16呼間	16呼間	16呼間