



極真空手中山道場のおうちで練習頑張ろうカード！

じゅうなんたいそう

柔軟体操

日付							
○を 書こう！							

おつかれさま！

ふっきん
腹筋

うでたてふせ
腕立て伏せ

日付							
○を 書こう！							

よくやった！

きほんげいこ
基本稽古

日付							
○を 書こう！							

つよい！

いどうげいこ
移動稽古

日付							
○を 書こう！							

さすが！

かた
型

日付							
○を 書こう！							

え？！
すごい！

ほか
他にもやってみたことがあったら書いてね！



をいくつ^{あつ}集められたかな？

ぜんぶあつ つよ
全部集めて強くなろう！！！！

ぜんぶあつ
全部集めるといいことがあるかも・・・？