

○「じゅうなんうんどう」はやったか、やらないかを○×できろくします。

(トに見本をのせましたので、チャレンジしよう。)

○「なわとび」はやった回数をきろくします。(前とびはかけ足とび・あやとびでもOK)

○「うでたてふせ」「ふっきん」はできた回数をきろくします。(ごうけいでもOK)

○「タオルなげ」はタオルを持ってぼうのように投げます。(丸めなくて投げましょう。)

○おうちの人にまい日チェックしてもらい、サインをもらいましょう。(手書き印でもOK)

☆終わった後は、かならずうがい・手あらいをわすれずにしよう。

かならずパワーアップしますので、まい日チャレンジしよう。

前 出 げ	1. 足をそろえて立ち、 静かに前に 曲げる。 	後 ろ 曲 げ	4. ひざ立てから静かに 後ろへ曲げる。 
	2. こしをおろしてひざを のばし、静かに 前に曲げる。 		5. 立った姿勢から 後ろへ曲げる。 
	3. こしをおろして足を 開き、静かに 前に曲げる。 		6. うで立てで両足を上げ、 上体を後ろへ そらす。 
またの 関節	7. 立った姿勢から 左右に開きや くする。 	またの 関節	9. 体を動かさないと、 うでを前から 上げる。 
またの 関節	8. 立った姿勢から 前後に開きや くする。 		10. 体を曲げないと、 うでを後ろへ 上げる。 