



きみもマッチョマン

細谷小学校（児童向け）体育便り 令和3年 4月号②

おおがたれんきゅう たいりよく
やあみんな、マッチョマンだよ。もうすぐ大型連休だね！！体力アップのチャンスだ！！

おおがたれんきゅう まいにちうんどう ぶん
大型連休は、毎日運動！30分！！

く あわ にち ぶんうんどう
組み合わせで1日30分運動しよう！

ねん くみ なまえ
年 組 名前 ()

うつのみや げんき 元気っ子チャレンジ とくべつ版

- かえる足打ち かえる倒立
- ランニング
- うで立てふせ
- なわとび
- かた足立ち
- ジャグリング
- ウォーキング
- 長座体前屈
- 上体おこし

回数や時間の目標を決めて取り組みましょう！

Utsunomiya Miyary 1994-2006

日にち	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
運動した時間					

うんどう れい ちが うんどう
この運動は例だから、違う運動をしても、
がんば
もちろんOKだ！！ぜひ頑張ってくれ！



かかんかんげ
5日間頑張ったみんなに、
NEW マッチョマンカードをプレゼント！
担任の先生に提出してくれ！
おうちの人がチャレンジしたら、
おうちの人にもカードをプレゼント！



おおがたれんきゅう かんせんしょうたいさく
大型連休も、感染症対策！！

いえ そと で そと かえ
家の外に出るときや、外から帰ってき
たときは、しっかり手を洗いましょう。
ともだち いえ あそい とき わす
友達の家遊び行った時も、忘れずに。



マスクをしましょう。
でも、気温が高くなったときは
熱中症にかからないように、マスク
を外して人との距離をとりましょう。