カード



○　りをて，にをけていましょう。

○　のにった，をんでいましょう。

①　「グー」　→「パー」を３０くりかえそう！



☆　うではむねのにまっすぐのばしましょう。

☆　グー・パーのときに，にをれましょう。

☆　なれてきたらをやしましょう。

②　のようなポーズをして，ゆっくり１０えよう！

☆　のばしたをるようにしましょう。

☆　をわせられないときは，バンザイにしましょう。

③　写真のようなポーズをして，ゆっくり３０秒数えよう！

☆　うでは，につけましょう。

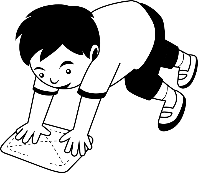
☆　むねをはってをのばしましょう。

④　のでタオルをひきつけよう！（２ずつ）

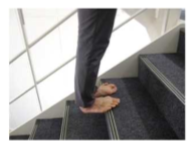
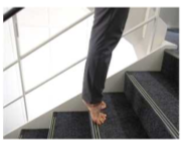
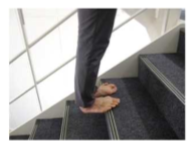
☆　イスにってはだしになります。

　　☆　イラストのように，ので，タオルをのほうにひきつけます。

⑤　ぞうきんがけをしよう！

　☆　なれてきたら，うさぎびのようににジャンプしながら

　　　いましょう。

⑥　をって，のげげを１０やろう！

☆　しっかりすりにつかまりましょう。

☆　かかとをしっかりげましょう。

⑦　テーブルにつかまり，つまをあげて３０えよう！

　☆　なれてきたら，つまをくあげましょう。

⑧　なわとびをしよう！

☆　いろいろなにチャレンジしてみよう！

《》　　　　ったに○をつけよう！

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月日 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | 先生の印 |
| ／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |