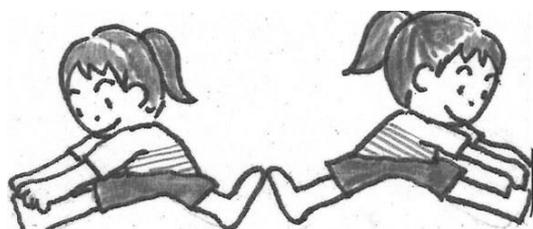




うちとく お家で取り組もう！

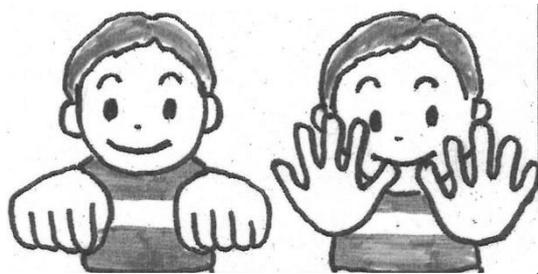


ストレッチ10秒びょうずつ



息いきをはきながらゆっくりやろう

グーパー20回かい



《こんな運動うんどうにも取り組もう！》

・上体おこししょうたい（腹筋はらぎん）

【参考記録さんこうきろく】

| | |
|----|-----|
| 1年 | 12回 |
| 2年 | 15回 |
| 3年 | 18回 |
| 4年 | 20回 |
| 5年 | 22回 |
| 6年 | 23回 |

・縄とびなわ（1分間ぶんかんとび）

いろいろな技わざにも挑戦ちょうせんしよう



《取り組んだ日にカレンダーの色いろをぬろう！》

| | | | | |
|------|------|------|------|------|
| 4/9 | 4/10 | 4/11 | 4/12 | 4/13 |
| 4/14 | 4/15 | 4/16 | 4/17 | 4/18 |
| 4/19 | 4/20 | 4/21 | 4/22 | 4/23 |
| 4/24 | 4/25 | 4/26 | 4/27 | 4/28 |
| 4/29 | 4/30 | 5/1 | 5/2 | 5/3 |
| 5/4 | 5/5 | 5/6 | | |



平日へいじつは校庭開放こうていかいほうもやっています！

12:00~16:30

ぜひ、ご利用りようください！！

