

めざせ！もっともっとたいりよくアップ！

いっぱいちょうせんして、ドンドンたいりよくをつけよう！

～ひとりでも、ふたりでも、いえでも、こうえんでも、がっこうでもちょうせん！～

ねん 1年 くみ 組 ()

<p>うでの^{ちから}力をアップ！</p>	<p>てつぼうぶらさがり15びょう ・ゆっくりかぞえよう。</p>	<p>かえるのあしうち10^{かい}回</p>	<p>うでたてふせ10回</p>	<p>おふとんでんぐりかえし</p>	<p>キャッチボール ・みぎ・ひだりのてで30回ずつなげる。</p>	
<p>ジャンプ^{りよく}力をアップ！</p>	<p>りょうあしジャンプ10回</p>	<p>ケンケン10回 ・みぎもひだりも10回ずつちょうせん。</p>	<p>りょうあしジャンプ20回 ・できるだけ大きくジャンプしよう。</p>	<p>グーチョキパージャンプ10回</p>	<p>なわとび10回 ・れんぞくでなくてもいいよ。</p>	
<p>はしる^{ちから}力をアップ！</p>	<p>そのばあしぶみダッシュ ・1回ずつ3セット。</p>	<p>おうちのひととはしろう ・どこでもいいよ。</p>	<p>おおまたあるき ・どこでもいいよ。</p>	<p>スキップをしよう ・どこでもいいよ。</p>	<p>ちからいっぱい はしる ・あんぜんなところで。</p>	
<p>からだのやわらかさをアップ！</p>	<p>あしをのばして すわって、</p>	<p>あしくびをりょうてでもつ</p>	<p>あしさきにてのゆびさきがつく</p>	<p>ひざにひじがつく</p>	<p>あしにおでこがつく</p>	<p>あしにむねがつく</p>
	<p>あしをひろげ すわって、</p>	<p>あしくびをりょうてでもつ</p>	<p>あしさきにてのゆびさきがつく</p>	<p>ゆかにひじがつく</p>	<p>ゆかにおでこがつく</p>	<p>ゆかにむねがつく</p>
	<p>して ブリッジを</p>	<p>あたまをゆかにつけてできる</p>	<p>ひじがまがってできる</p>	<p>ひじをのばしてできる</p>	<p>たったしせいからそりかえってできる</p>	<p>←ここからおきあがる</p>

☆ まいにち1つはちょうせんして、たいりよくアップカードにきろくしよう ☆

★たいりよくアップカード★

1ねん くみ なまえ ()

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	

チャレンジしたら、わくのなかにしるしをつけましょう！

まいにち1つはちょうせんしてたいりよくアップ！！

