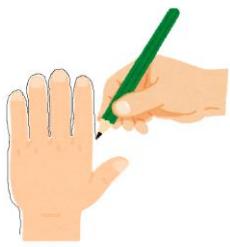


チャレンジシート【からだのいろいろなところをうごかそう】

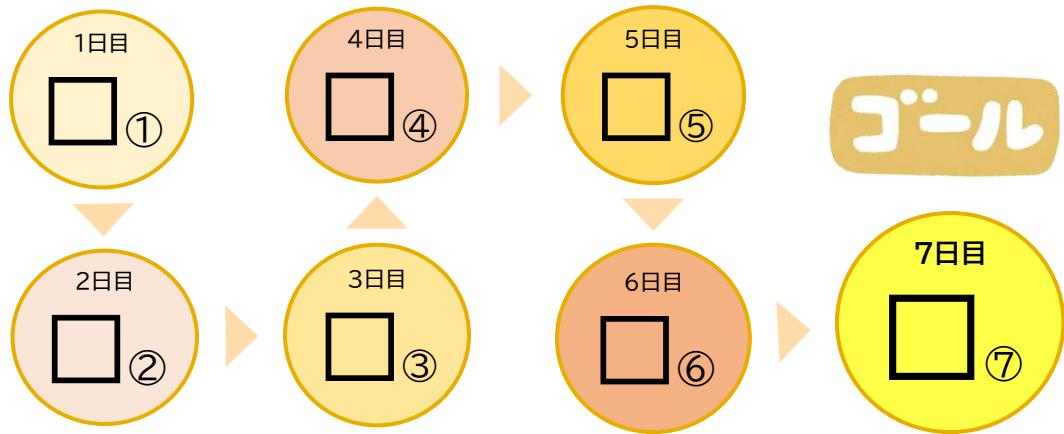
この10このなかから、1日1つ、えらんでやってみよう！できたら、おうちの人みてもらって、うらのできたシートにサインをもらおう。

やることは、毎日、ちがっても、おなじでもいいよ。7日目は、おうちの人と話して、チャレンジすることを決めよう。

<p>片足立ちで 5秒とまる ★両足ともやろう</p> 	<p>ももあげ10回 ★両足ともやろう</p> 	<p>足の裏で グーチョキパー 3回 ★両足ともやろう</p> 	<p>ほふくぜんしん 5歩</p> 	<p>しんこきゅう 3回</p> 
<p>おきあがりこぼし 10秒</p> 	<p>手をなぞって書く ★できる人は両方 の手でやってみよ う</p> 	<p>はやくちことば3回 (①か②のどちらかをえらんでね)</p> <p>① なまむぎ なまごめ なまたまご</p>  <p>② とうきょう とっきょ きよかきよく</p> 	<p>ぼくの/わたしの オリジナルチャレン ジは、</p> <hr/> <hr/> <p>です。</p> 	

👑 できたシート【からだのいろいろなところをうごかそう】👑

チャレンジシート【からだのいろいろなところをうごかそう】にとりくんたら、チェックをもらおう。
チェックをもらったら、○にかいてあるすうじと、おなじすうじをぬりつぶそう。なにができるかな？



1			1					7	7
1	1	1	1				7	7	
1	1	1	1				7		
1	1	1	1				7	7	
	2	2	3	4	4			7	7
	2	2	3	4	4	5			7
	2		3	3	4	5	6		6
	2		3	3	4	5	6	6	6
2		3		5	5	5	6		