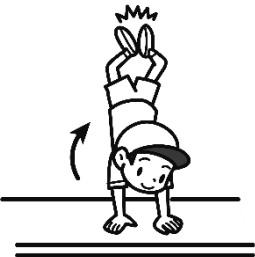
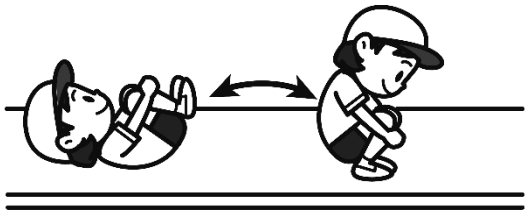
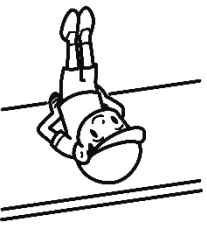
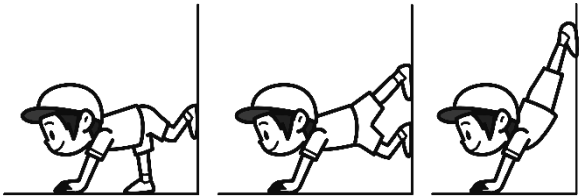
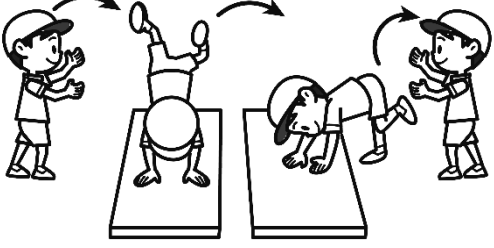


◎運動をする前に

- ①動きやすい服に着がえましょう。(くつ下は、はきません。)
- ②室内で広い場所を作りましょう。
- ③お父さんやお母さんに、運動することを伝えましょう。
- ④体がいたい、ちょっと変だと感じたら、運動を止めましょう。

**チェック表**

運 動	チェック		
① カエルの足うち 	5回	10回	20回
② ゆりかご 	5回	10回	20回
③ 首とう立 	5びょう	10びょう	20びょう
④ かべのぼり さか立ち 	5びょう	10びょう	20びょう
⑤ 川わたり 	3回	5回	10回