



	うんどうかだい 運動課題	22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)
①	グーパー運動 <sup>うんどう</sup>					
②	うでたて					
③	ブリッジ					
④	タオル投げ <sup>な</sup>					
⑤	スローイング					
⑥	れんぞくせいの 連続背伸び					
⑦	いろいろ 色々な柔軟 <sup>じゅうなん</sup>					
⑧	うですもう 腕相撲					
⑨	じふっきん V字腹筋					
⑩	はいきん 背筋					
	いえひと 家の人のサイン					

1	2	3	4
グーパー運動 <sup>うんどう</sup>	うでたて	ブリッジ	タオル投げ <sup>な</sup>
			
	からだ 体まっすぐ かお まえ み 顔は前を見て	もの まわりに物がない ことをたしかめて。	
5	6	7	8
スローイング	れんぞくせいの 連続背伸び	いろいろ 色々な柔軟 <sup>じゅうなん</sup>	うですもう 腕相撲
			ケガのないように
いえひと 家の人と ひっぱりあ ひっぱり合い からだぜんたい ひろ 体全体を広げて	リズムよく あし 足をきたえよう	つづ 続ければ、絶対に ぜったい やわらかくなります	
9	10	/	
じふっきん V字腹筋	はいきん 背筋		
			
からだ 体をVの字に しよう	ふっきん 腹筋とのバランス をとります		