

からだ うんどう
体づくり運動

けんこう からだ みち
～健康な体への道のり～

2020年 月 日

氏名

- ① めにゅー えら からだ うごメニューを選んで、体を動かしましょう。
- ② と く ないよう おう きろくようし ますめ取り組んだ内容に応じて、記録用紙のマス目をマーカーでぬりましょう。

<small>めにゅー</small> メニュー	<small>じかん</small> 時間など	<small>ます かず</small> マスの数
<small>ら じ おたいそう じゅんびたいそう</small> ラジオ体操と準備体操		1
<small>すとれっち</small> ストレッチ		1
<small>きんとれ ふっきん うでた ふ</small> 筋トレ(腹筋、腕立て伏せなど)	<small>じゅっかい</small> 10回	2
<small>りずむすくわっと</small> リズムスクワット	<small>じゅっかい</small> 10回	2
<small>なわとび</small> なわとび	<small>にじゅっかい</small> 20回	2
<small>さんぽ</small> 散歩	<small>じゅっぶん</small> 10分	2
<small>じょぎんぐ</small> ジョギング	<small>じゅっぶん</small> 10分	3

くう じぶん す めにゅー か
※空らんには、自分で好きなメニューを書きましょう。

れい いえ そうじ いぬ さんぽ
(例) 家の掃除、10分、1マス 犬の散歩、10分、2マス など