











チャレンジシート【からだのいろいろなところをうごかさう】

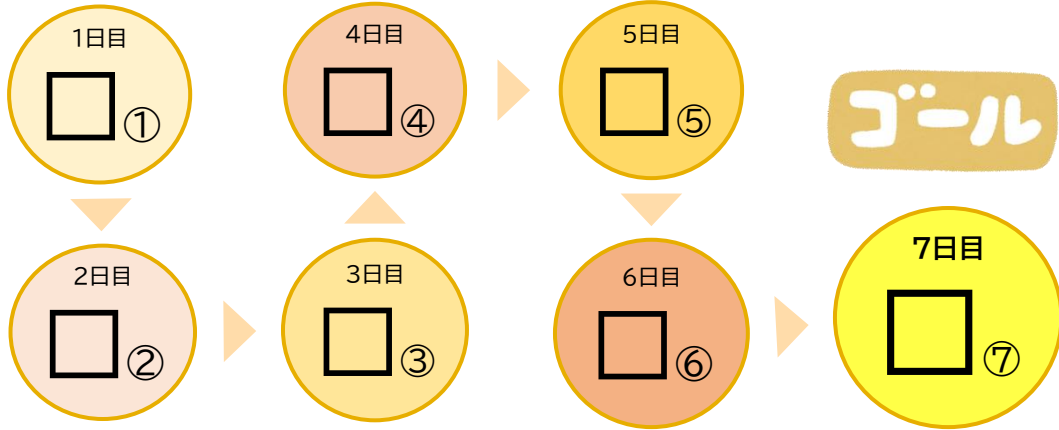
この10このなかから、1日1つ、えらんでやってみよう！できたら、おうちの人にみてもらって、うらのできたシートにサインをもらおう。

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>かたあしだ 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>あしうらで 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>てをなぞって書く ★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 とつきよ 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】にとりくんだら、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 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | |
| 2 | | 3 | | 5 | 5 | 5 | 6 | | |