





























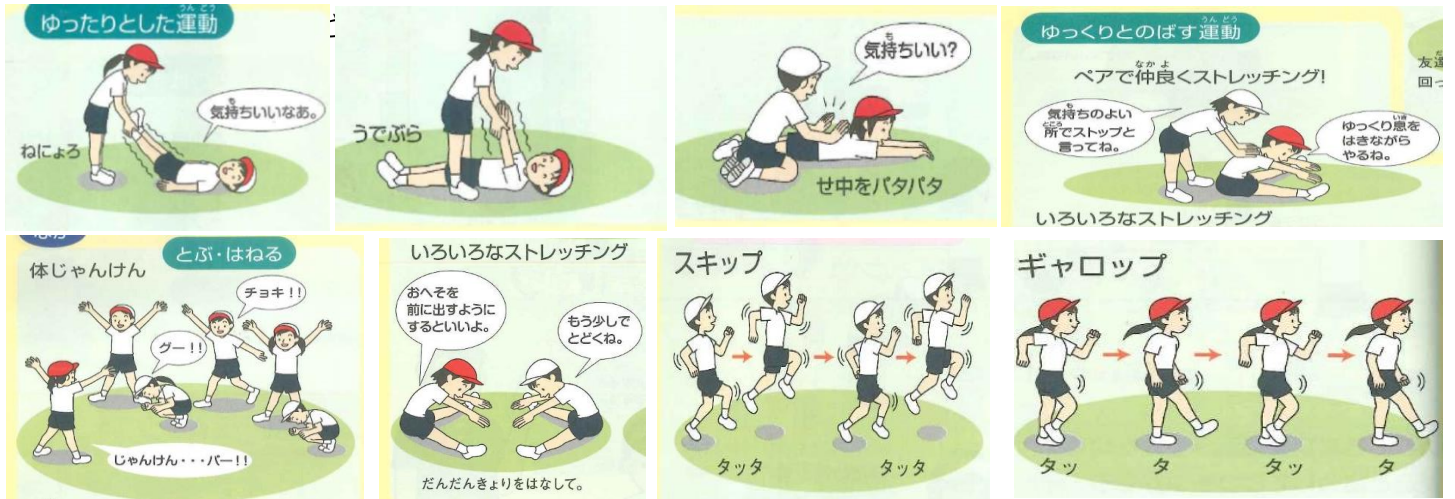
わくトラうんどうカード ねん くみ なまえ



♡♡♡まいにち30ぷんくらい いろいろなうんどうを やってみよう♡♡♡

日にち	とりくんだ うんどう (できたうんどうを ○でかこんでみよう。)				うんどうした じかん	
/ (月)	体を伸ばす・ ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	() () ()	5分
/ (火)	体を伸ばす・ ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	() () ()	5分
/ (水)	体を伸ばす・ ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	() () ()	5分
/ (木)	体を伸ばす・ ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	() () ()	5分
/ (金)	体を伸ばす・ ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	() () ()	5分
/ (土)	体を伸ばす・ ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	() () ()	5分
/ (日)	体を伸ばす・ ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	() () ()	5分

そのほかのわくトラ うんどうれい (いえのなかや そとで できるうんどうです。 やってみましょう☆)



《いろいろなうごきを たのしもう》



《マットのうんどうあそび/ひょうげん リズムあそび》

