





























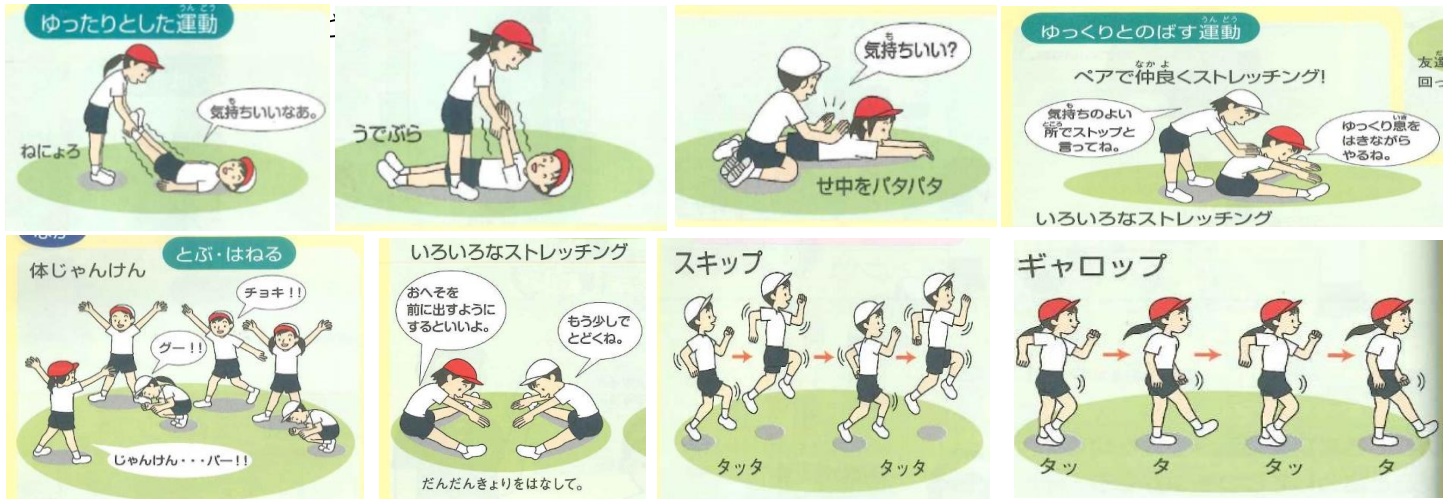
わくトラうんどうカード ねん くみ なまえ



♡♡♡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 	() () ()	いん
／ (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 	() () ()	いん
／ (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 	() () ()	いん
／ (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 	() () ()	いん
／ (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 	() () ()	いん
／ (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 	() () ()	いん
／ (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 	() () ()	いん

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》

