

今日は どれやる？
運動にもチャレンジ！



なわとび



ストレッチ



ウォーキング



ランニング

hello ☺
everyone!

学校は休校だけ
ど、少しは体を動か
したいなあ……。
よし、今日から、な
わとびとストレッチ
にちょうせんだ！

Aa Bb Cc Dd Ee

ることはできません。
こよって、月の裏側には「海」
多くのクレーターがあること





なわとびでは、
持久とびで2分を
めざすぞ！二重と
びもできるよう
になりたいなあ。

なわとびカードに記録しておけば、次の目標につながるね。



運動後やお風呂上がり
には10分間、ストレッ
チをしよう。

ねえねえ、静岡県などからもおすすめ
めの運動がしょうかいされているよ。
あと、スポーツ選手もお家でできるか
んたんな運動をしょうかいしているか
らやってみよう！

よーし、これなら
家の中でもできそう
だ！やってみよう！