

4がつもげんきにすごそう！

おうちでできる たいりよくアップカード(ていがくねん)

ねん くみ なまえ

◎おうちでできるうんどうです。けがにきをつけて、つづけてちょうせんしてみましよう。

うんどう	やりかたやポイント	ちょうせんしたら、マスにいろをぬりましよう。1つのうんどうにつき、1にち1マスぬることができます。20にちかんとりくめたら、ぜんぶにいろがぬれます。つづけてがんばらう！									
かたあし	かたあしでたってみよう。みぎもひだりもちょうせんしてみよう。10びょうかんたっていられたらクリア！もしかんたんにできたひとは、めをつぶってやってみてね。レベルアップ！	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
バランス		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
グーパー	「まえへならえ」のしせいで、うでをまっすぐのばしたまま、「グー」「パー」をくりかえします。だんだんつかれてくるけど、うでをおろさないで、30かいれんぞくでやってみよう！	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
たいそう		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ごろーん…	ゆかにねそべったじょうたいから、いそいでたってみよう。はじめはてをつかってもいいけど、なれてきたらてをつかわずにたってみてね。おなかかしたのときも、すぐにたてるかな？	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
しゃきん！		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ぞうきんがけ	パワーアップして、おうちのひとにもよろこばれる、まさにさいこうのメニュー！ぞうきんをきゅーつとしぼって、おうちの人にたのまれたところをピカピカにぞうきんがけしやう！	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

