



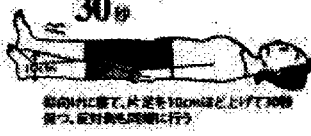




まいつき、^{だい2}げつようび
毎月、第2月曜日は
ノーゲームデーで
す。ゲームをがまん
して、^{うんどう}運動や^{どくしょ}読書を
してみませんか？

ノーゲームデー

月 日

年 組

<p style="font-size: small;">背向けに寝て、おしり、腰、骨中の筋を上げ、足の裏を下ろす</p>  <p style="text-align: right; font-weight: bold;">10回</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">腰筋・背筋</p>	<p style="font-size: small;">ひざを立て、両手を前に伸ばして上体を起こし、おへそを足のつま先まで近づける</p>  <p style="text-align: right; font-weight: bold;">10回</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">腹筋</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">ももの前面</p>  <p style="text-align: right; font-weight: bold;">10回</p> <p style="font-size: x-small;">足を伸ばして、お尻を後ろに引く。お尻の骨を前に押し出す。お尻の骨を前に押し出す。お尻の骨を前に押し出す。</p>
<p style="font-size: small;">片足をまっすぐ上げ、そのまま30秒待つ。反対側の足も同様に行う</p>  <p style="text-align: right; font-weight: bold;">30秒</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">太もも・腰筋</p>	<p style="font-size: large; font-weight: bold;">ストレッチ BINGO</p> <p style="font-weight: bold;">ストレッチをしてBINGOを 完成しよう</p>	
<p style="font-size: small;">お尻の下に寝て、片足を30cmほど上げて30秒待つ。反対側も同様に行う</p>  <p style="text-align: right; font-weight: bold;">30秒</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">お尻の筋</p>	<p style="font-size: small;">左右交互に</p>  <p style="text-align: right; font-weight: bold;">10回</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">背中・おしり</p>	<p style="font-size: small;">両手を頭の後ろで組み、お尻を上げて30秒待つ。お尻の骨を前に押し出す。</p>  <p style="text-align: right; font-weight: bold;">30秒</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">お尻の筋</p>

家でできる運動の一例です。

今日したこと○をつけよう！ 勉強・運動・読書・手伝い・その他()

ノーゲームデーにした取り組みをふり返ってみましょう。

.....

.....

.....

今日のゲーム時間

ふだんのゲーム時間

保護者サイン