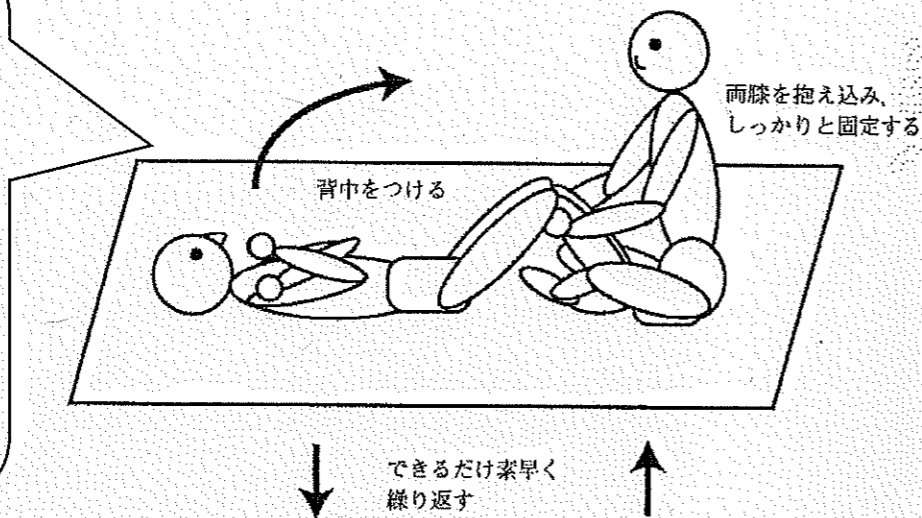


じょうたいおこしの やり方

1年生のとき、体カテストで じょうたいおこしを やったのを おぼえていますか。
下の えのように やります。おうちの人に 足をもってもらっても いいです。おうちの人 が できないときは、じぶんで ねころんで やりましょう。

手をむねの 前で
バツになるように く
みます。
せなかを つけます。

〈ちゅうい〉
体を ねかせたとき、下
にせなかが つかない
と、かいですうには かぞ
えません。



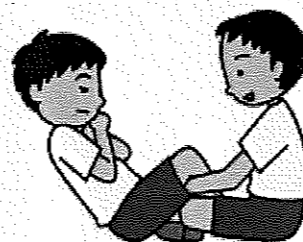
右と左のひじと 右と左
のふとももが、くっつくま
で、体を おこします。



〈やり方〉 30びょう

- 1 むねの前で、手をくみます。
- 2 せなかをつけて、ねたじょうたいで スタート。
- 3 右と左のひじと 右と左のふとももが、くっつくまで、体を おこします。
- 4 体を スタートと おなじ じょうたいに もどします。
- 5 3と4を、できるだけはやく くりかえします。

じかんが はかれないときは、まいにち 20かいじょう じょうたいおこしを します。
じかんが はかれるときは、じぶんの きろくに ちょうせんしましょう！
2年生のもくひょう（30びょういがないに 16かいじょう）を、クリアしよう！



名まえ（

）

じょうたいおこし きろくひょう

	かいですう	30びょう きろくチャレンジ
1日目	かい	かい
2日目	かい	かい
3日目	かい	かい
4日目	かい	かい
5日目	かい	かい
よび日		

毎日 じょうたいおこしを しましょう！
まいにち べんきょうの まえに
やります。
できないときは、ごごのじかんが
あるときに やりましょう。

30びょうチャレンジをしたら、ぜひ
かいておこう！
まいにち、やらなくても いいです。
1かいくらいは、きろくを とってみよ
う。

おそらく、ふっきが きんにくつうに なるでしょう！
いたいけど、がんばってつづけると、きんにくが つきます！
がんばれ！！