やってみよう！自宅体操　書いてみよう！一行日記

教室名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

運動　：　毎日　１種類以上　取り組んでいきましょう。

日記　：　その日の出来事を思い出して書いていきましょう。

運動種類 / 日付	❶ しっかりグー・パー 手のひら全体をしっかり握り、しっかり開く。親指、小指もしっかりと！	❼ 体側のばし 肘を上げ、上体を横に倒しながら体側を伸ばす。ゆっくり左右交互に。	❾ かかと足先上げ下げ 背伸びするように。(足指全体に体重をのせる)真っすぐな姿勢で！	❿ ささえてもも上げ 膝を持ち上げ胸に近づける。上げすぎると膝が曲がったり腰が下がるので注意！	⓭ イスから立ちすわり イスに座るつもりでゆっくり膝を曲げ(つま先の上に膝)、ゆっくり立ち上がる。 5～10回	天気	今日やってみたこと、見たことなどを記録していこう！	確認欄
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			

やってみよう！自宅体操　書いてみよう！一行日記

教室名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

運動　：　毎日　１種類以上　取り組んでいきましょう。

日記　：　その日の出来事を思い出して書いていきましょう。

運動種類 / 日付	❶ しっかりグー・パー 手のひら全体をしっかり握り、しっかり開く。親指、小指もしっかりと！	❼ 体側のばし 肘を上げ、上体を横に倒しながら体側を伸ばす。ゆっくり左右交互に。	❾ かかと足先上げ下げ 背伸びするように。(足指全体に体重をのせる)真っすぐな姿勢で！	❿ ささえてもも上げ 膝を持ち上げ胸に近づける。上げすぎると膝が曲がったり腰が下がるので注意！	⓭ イスから立ちすわり イスに座るつもりでゆっくり膝を曲げ(つま先の上に膝)、ゆっくり立ち上がる。 5～10回	天気	今日やってみたこと、見たことなどを記録していこう！	確認欄
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			
／	回数	回数	回数	回数	回数			