

ひみつの とっくん かあど

1ねん	くみ	ばん	なまえ
-----	----	----	-----

どうぶつに へんしんするじゅつを 10こ みにつけよう

うまくへんしんするために どんなどうぶつか かいてみよう (3つくらい)

①	ごりら ・おおきい ・むねをたたく ・つよい	⑥	さる .
②	ぞう .	⑦	かるがも .
③	ねこ .	⑧	いるか .
④	ペンギン .	⑨	たこ .
⑤	わに .	⑩	くま .

いちばん たのしかった うごきに ○を つけよう

とっくん を したら いろ を ぬろう!

☆らじおたいそう (5ぶん) をやろう

わからないときは おうちのひとに きいてみてね

※保護者の方へ

[かんぽ生命 ラジオ体操] で、動画や動きの解説が確認できます。

☆どうぶつの のうごき (1つのうごきで1ぶん を 10 しゅるい) と

なわとび (15ぶん) を やろう

にち
日 ()

にち
日 ()

にち
日 ()



◎なわとびは 「まえとび」「うしろとび」の れんぞくりょうあしとびが
できるようになることが ごおる だよ!

◎そとでできないときは うちのなかで できるうんどうを してみよう!