**のカード**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ４年 | 組 | 番 | 名前 |

えたのき（・などメリハリをつけてみよう）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ① | ゴリラ・‐ちがって‐ | ⑥ | 「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　」・　　　　　　‐　　　　　　‐　　　　　 |
| ② | ゾ　ウ・‐び‐る | ⑦ | 「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　」・　　　　　　‐　　　　　　‐　　　　　 |
| ③ | ワ　ニ・‐ぐ‐る | ⑧ | 「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　」・　　　　　　‐　　　　　　‐　　　　　 |
| ④ | 「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　」・　　　　　　‐　　　　　　‐　　　　　 | ⑨ | 「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　」・　　　　　　‐　　　　　　‐　　　　　 |
| ⑤ | 「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　」・　　　　　　‐　　　　　　‐　　　　　 | ⑩ | 「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　」・　　　　　　‐　　　　　　‐　　　　　 |

　＜きをえるときのポイント＞

　　・なるべくきくげさなきをつくる。

　　・のをうきをつくる。　　　　　２～３けるとしくなるくらいがちょうどよい。

　　・えるだけでなく、べることも。

カレンダー（１１つできたらをぬろう）

　　（　） 　　（　） 　　（　）

※ラジオ（５）のあと、のき（１×１０）とび（１５）

※２からは、じメニューでのきをさせる（びっくりするくらいゆっくり、またはく）

　　⇒のめあてにじたにしてもよい。

※によりでびをすることができないは、でできる運動をえてりもう。

◎びは，・ろの「び」や「び」ができるようになることがゴールだよ！

※保護者の方へ

検索〔かんぽ生命 ラジオ体操〕で，ラジオ体操の動画や動きの解説が確認できます。