**秘密の特訓カード**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ６年 | 組 | 番 | 名前 |

えたのき（はじめ‐なか‐おわり）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ① | ワ　ニ・をねらう‐‐げられてしまう | ⑥ |  |
| ② |  | ⑦ |  |
| ③ |  | 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，しやぶリズムをえながら，なびにし、

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。