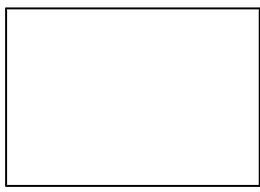


# 三沢っ子ホリデープログラムビンゴ

☆児童のみなさんは体力アップをめざしてビンゴに取り組みましょう。お家の人も健康第一です。ぜひ、子どもたちと一緒に、無理のない範囲で取り組んでみてください。

<p><b>上体おこし</b> (ふっきんです)</p>  <p>20回・30回・40回 ※やったかいうらに○を!</p>	<p><b>なわとび</b></p>  <p>10分 20分 30分 ※れんしゅうしかんに○を!!</p>	<p><b>自分で考えた運動</b></p> 	<p><b>かえるとういつ</b> (頭をついてもいいよ)</p> <p>10秒・20秒・30秒 ※できたじかんに○を!</p>	<p><b>上体おこし</b> (ふっきんです)</p>  <p>20回 30回 40回</p>
<p><b>なわとび</b></p>  <p>10分 20分 30分 ※いろいろなとびかたにチャレンジ!</p>	<p><b>ストレッチング</b> (すわって足を前に、ひざを上げめいように足の先を持つ。足をひらいてもいいよ)</p>  <p>10秒 20秒 30秒</p>	<p><b>キャッチボール</b> (どんなボールでも片手でしっかり投げよう)</p> <p>5分・10分・20分 ※やったじかんに○を</p>	<p><b>フリッジ</b></p>  <p>10秒・20秒・30秒</p>	<p><b>自分で考えた運動</b></p> 
<p><b>自分で考えた運動</b></p> 	<p><b>うでたてふせ</b> (あまりできぬ人はひざをついてもいいよ)</p>  <p>10回・20回・30回</p>	<p><b>バーピー運動</b> (ひざをしっかりまげてからのぼしましょう)</p> <p>10回・20回・30回 ※やったかいうらに○を!</p>	<p><b>上体おこし</b> (ふっきんです)</p>  <p>20回 30回 40回 ※やったかいうらに○を!</p>	<p><b>なわとび</b></p>  <p>10分 20分 30分 ※れんしゅうしかんに○を!!</p>
<p><b>ストレッチング</b> (すわって足を前に、ひざを上げめいように足の先をもつ。足をひらいてもいいよ)</p>  <p>10秒 20秒 30秒</p>	<p><b>バーピー運動</b> (ひざをしっかりまげてからのぼしましょう)</p> <p>10回・20回・30回 ※やったかいうらに○を!</p>	<p><b>フリッジ</b></p>  <p>10秒 20秒 30秒 ※できたじかんに○を!</p>	<p><b>自分で考えた運動</b></p> 	<p><b>そのばでもも上げ</b></p>  <p>20回・30回・40回</p>
<p><b>フリッジ</b></p> <p>10秒・20秒・30秒</p>  <p>※できたじかんに○を!</p>	<p><b>かべとみつ</b></p>  <p>10秒・20秒・30秒</p>	<p><b>そのばでもも上げ</b></p>  <p>20回・30回・40回</p>	<p><b>ストレッチング</b> (すわって足を前に、ひざを上げめいように足の先をもつ。)</p>  <p>10秒・20秒・30秒</p>	<p><b>バーピー運動</b> (ひざをしっかりまげてからのぼしましょう)</p> <p>10回・20回・30回</p>

☆休校期間中、適度な運動ができるように無理のない範囲で取り組んでみてください。

☆お家の人と一緒に取り組んだらマスを青で、一人で取り組んだらマスを緑でかきましょう。

☆毎日つづけて取り組むものを1つ決めてガンバろう! (決めたらマスを赤でぬろう)

☆あいているマスは、お家の人と一緒に考えたい、自分で考えたいしよう。

<p>やってみて思ったことやがんばったこと、できるようになったことなどをかきましょう。</p>	<p>お家の人から</p>
---	---------------

年組なまえ(

) できたビンゴの数

