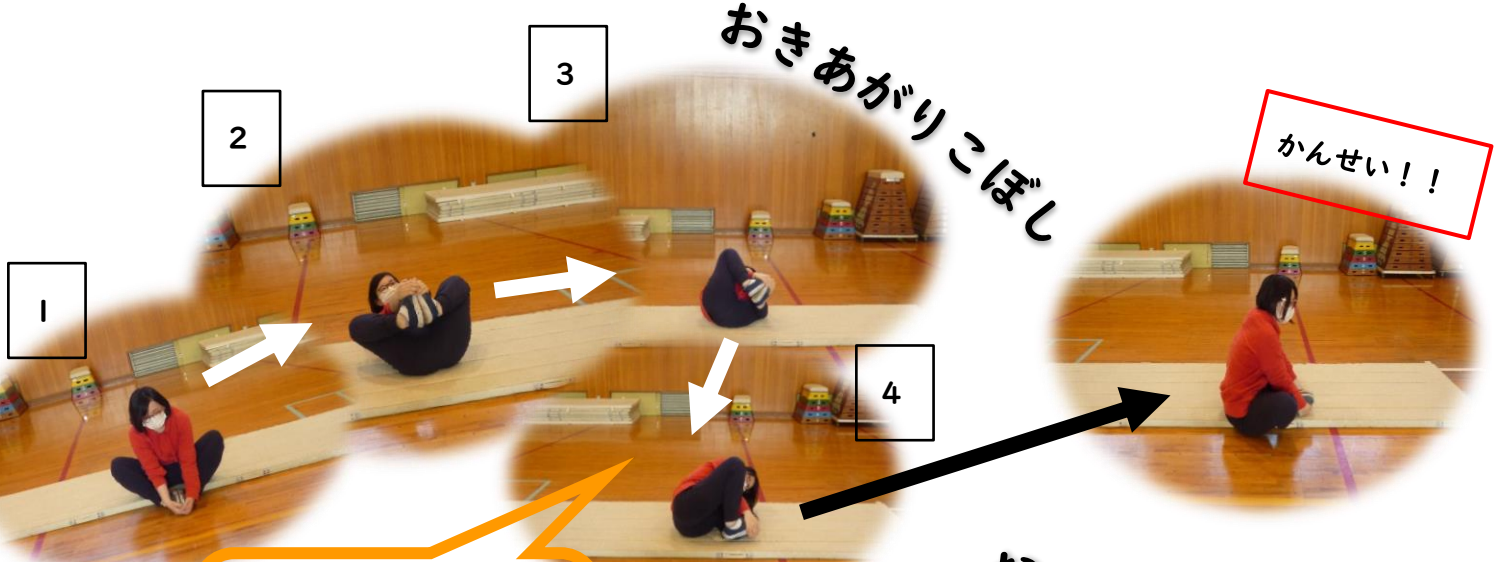


# からだを うごかそう⑤ まっせへん

ぜんかい しょうかいした まっとうんどう、 みなさん ちゃれんじ しましたか？  
 こんかいは べつの わざに ちゃれんじ してみました。  
 みなさんも おうちで やってみましょう！



おきあがりこぼし

おなかの きんにくを  
 つかって おきあがろう！  
 できたら はんたいおきも  
 やってみよう。

あんてな



こしをもっと おしりを  
 しっかり あげよう。  
 あしも まっすぐ のばそうね



えんぴつころがり

えんぴつに なりきって  
 ぐるんと まわってみよう。  
 あしと てを ぴんと  
 のばして ゆかからはなそう。

## よっかめ あさがおにつき 4日目



きのうでた しろいものが、もっと のびてきました。  
 おうちで やって見たものは どうなりましたか？  
 つぎは、どうなるでしょうか。そうぞうしてみましょう！  
 みなさんが うえた あさがおは しゃしんの ように  
 なっています。