

# 家庭で運動したことをがんばりノートに記録しよう

(体育)

なわとび

ストレッチ

ダンス

トレーニング

などの

写真や絵を

描いて、

記録しよう

5月5日(月) 「なわとび」

あやとび50回 2重跳び



5月5日(火) 「ダンス」

動画を見て000ダンス 15分



5月6日(火) 「軽いトレーニング」

動画を見て000トレーニング 15分



5月7日(火) 「ストレッチ」

動画を見て000ストレッチ 15分

