

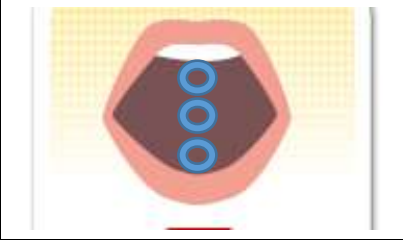
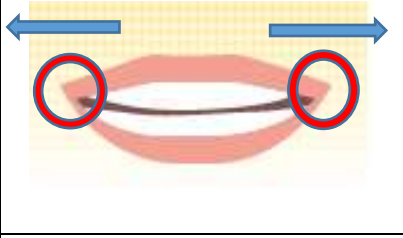
みなさん!!こんにちはーーーー!!!!

きょうアップされた「かていがくしゅうカード」に、がっこうのじかんに あわせて せいかつリズムが ととのえられるように、おうちじかんの じかんわりの れいを のせました。「はじめの一步」だけで いちにちを おわらせるのではなく、【おてつだい】のじかんや【あたまやてをつかうあそび】【からだをうごかすあそび】の じかんをつくりましょう。そのじかんに なにをするのかは、おうちのひとと そうだんして きめましょうね。また、「はじめの一步」が じかんどおりにおわらなかったばあいは、ほかのじかんを つかってやっても だいじょうぶです。むりをせず、じぶんのペースでひとつひとつ クリアしていくことを たいせつにしてくださいね♡

4がつ8にちから 4がつ17にちまで まいにち、“おおきなくちをあけて10かいよみましょう” といつかだいが できていましたね。きょうからは、ステップアップで、すこし むずかしい かだいが できていますが、おんどくも とても たいせつです。「はじめの一步」の じかんいがいに、ふくしゅうとして やるのも いいかもしれません。きょうは、おんどくのしかたについて せつめいを したいと おもいます。

【おんどくれんしゅうのポイント】

おんどくはおおきなこえより、**くちのあけかた**がとてもたいせつです。くちのあけかたをいしきしてよんでみましょう

あ		じぶんのゆびが たてに 3ぽん はいる くらい おおきく くちをあけます。
い		こうかくを よこに ひっぱるように ひらたく くちをひらきます。
う		くちを まえに つきだして すぼめます。 す っ ぽ い と き の く ち ！
え		よこ いっぱいに ひらき、たてに ゆび 1ぽん くらいあけます。 したを すこし まえに だします。 したのはに、すこしだけしたがあたるイメージ
お		くちの なかに、くうかんが できるように ひらきます。 くちのなかで ちいさな たまごを われないように まもる イメージ



～いのちをまもるあいことば～

てあらい・うがい・あつまらない(マスクも!)

★おまけ★

しょうがっこうでは、45ふんかん、じゅぎょうを おこない 5ふん やすみ という ながれで すごします。

はじめのあいだは よいしせいで、すわっていることが むずかしい おともだちが たくさん います。

そんなとき みにつけてほしいのが、「た い か ん」です。みんなの からだが たおれたり まがったり しないよう に ささえる ちからのことを いいます。

がっこうが はじまったときに 1ねんせい ぜんいんが よいしせいで せんせいの おはなしを きけるように いまから れんしゅう しておきましょう。

【からだのバランスをきたえるうんどう】で つかえるよ!

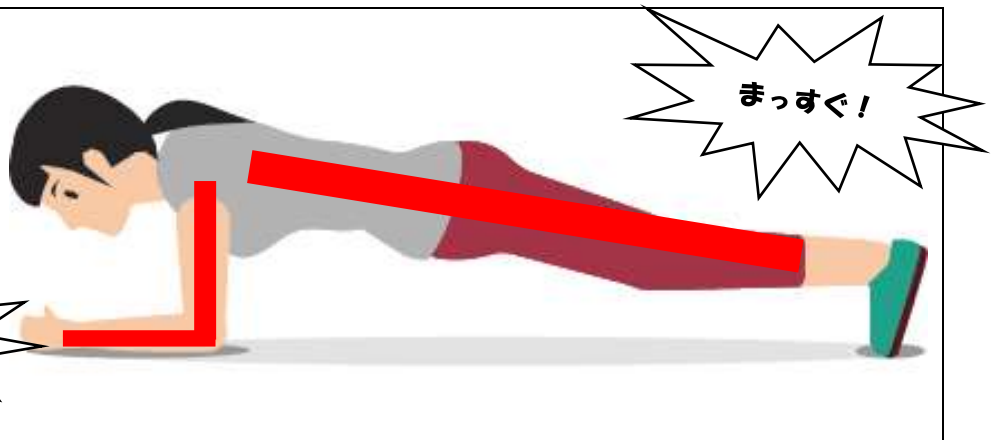
めざせ!20びょう!!

そのままのじょうたいでストップしてられるかな?

できるようになったら、どんどんじかんをのばしましょう。

【フランク】

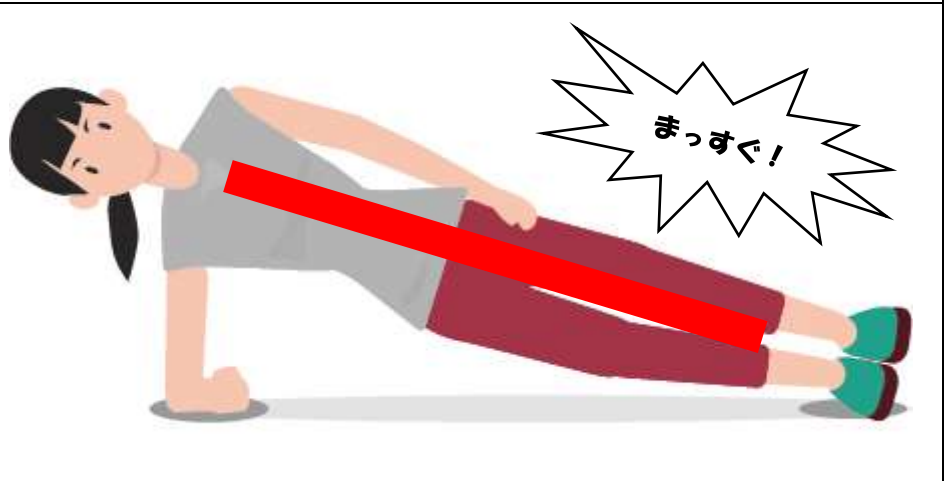
うでとりようあしてからだをささえま
す。
せなかがまっすぐになるようのしま
しょう。



【サイドフリッジ】

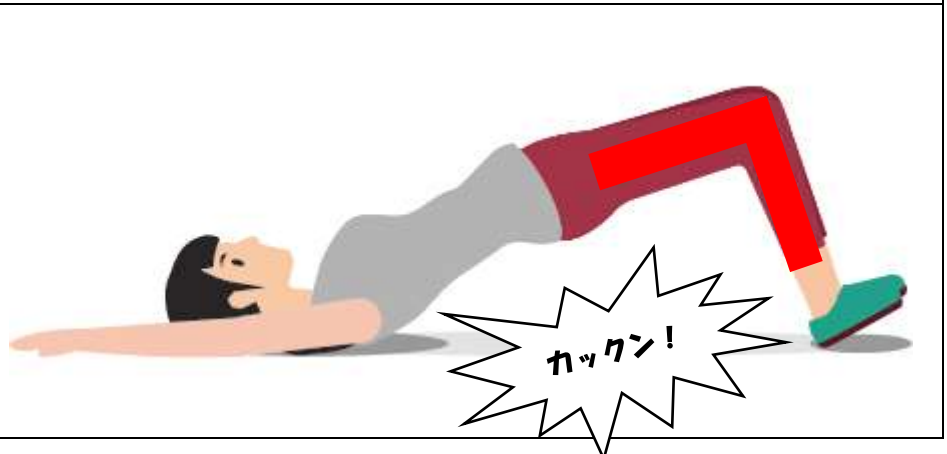
ひじからしたのうでと、あしのそとが
わでからだをささえます。
めせんはまえ!

※みぎができたなら、
ひだりにもちようせん!



【バックフリッジ】

りょうかたと、りょうかかとでからだ
をささえる。
ひざが90どになるように!



パプリカの ダンスを かんぺきに おぼえるのも いいね!