

じどう せいと
児童・生徒のみなさん

あしとくジャンケン

からだ おお つか
体を大きく使って、じゃんけんをしてみましょう！

じゃんけんに勝った人は、筋力トレーニングができるよ☆

ま ひと いっしょ
(負けた人も一緒にやってもいいよ☆)

メートルいじょうはな かんき
2 m 以上離れて、換気しながらやりましょう！

じぶん たいりよく おう
自分の体力に応じてやりましょう！

きん ないよう
※筋トレの内容はアレンジしてやってみてね☆