

とれーにんぐ おうちトレーニング



しょうがっこうのみなさん、^{きゅうこうきかん} 休校期間が長くなっていますが、^{ただ} できるだけ正しい生活や学^{せいかつ} 習^{がくしゅう} などきちんとできていますか。外でな^{そと} かなか^{あそ} 遊^{あそ} べていないという人もいるかもしれません。そこで、おうちでできる^{とれーにんぐ} トレーニングを^{しょうかい} 紹介^{おも} したいと思^{おも} います。みなさんもおうちで^{ちやれんじ} チャレンジ^{ちやれんじ} してみてくださいね。

かくようび まいにち とれーにんぐ つづ
く各曜日と毎日のトレーニングを続けてやってみよう！>

げつようび とれーにんぐ
①月曜日のトレーニング

かようび とれーにんぐ
②火曜日のトレーニング

すいようび とれーにんぐ
③水曜日のトレーニング

もくようび とれーにんぐ
④木曜日のトレーニング

きんようび とれーにんぐ
⑤金曜日のトレーニング

どようび とれーにんぐ
⑥土曜日のトレーニング

にちようび とれーにんぐ
⑦日曜日のトレーニング



まいにち とれーにんぐ
毎日のトレーニング



じかん
※時間があつたら、^{ほか} 他^{ほか} の曜日^{ようび} のトレーニング^{とれーにんぐ} を^よ する^よ のも^よ 良い^よ ね！

・くわしい説明^{せつめい} は、曜日^{ようび} ごとに説明^{せつめい} しています。分^わ からなかつたり^{むずか} 難^{むずか} しかったりしたら、おうちの人^{ひと} に聞^き いてみてね。

・おうちの人^{ひと} にワークシート^{わーくしーと} を印刷^{いんさつ} してもらって、毎日^{まいにち} チェック^{ちえっく} してみよう。

とれーにんぐ おうちトリーニング



うちでござそう

()年()組 ()

ようび 曜日	ひづけ 日付	いろいろ できたら色をぬろう	ひづけ 日付	いろいろ できたら色をぬろう
げつようび 月曜日	/	 てをあらおう	/	
かようび 火曜日	/	 しょうどくしょう	/	
すいようび 水曜日	/	 うがいをしょう	/	
もくようび 木曜日	/	 マスクをしょう	/	
きんようび 金曜日	/	 かんきをしょう	/	
どようび 土曜日	/	 うちでござそう	/	
にちようび 日曜日	/		/	