

お家で毎日運動ビンゴ♪ 年 番 名前()

① バランス立ち 15秒キープ 	② 馬とびを 5回とぶ 	③ ブクブクパッ を10回する 	④ コンパス 2周する 	⑤ 全力で走る 
⑥ ぶらさがり 20秒以上 	⑦ 体でジャンケン 負けたらおんぶ で5歩進む 	⑧ 10秒以上 顔をつける 	⑨ カエルの足うち を10回する 	⑩ ケン・ケン・パ 作ったコース通り できたらオッキー 
⑪ いろいろな 転がりに チャレンジ 	⑫ 体をやわらかく するたいそう 	⑬ あいうべ体操 「あー、いー、 うー、べー」 を15回言う 	⑭ カエル倒立 を10秒キープ 	⑮ ボールを 足や手を使って 遊ぶ 5分以上 
⑯ ラジオ体操 第一をする 	⑰ お家の人と 足抜き回り 3回チャレンジ 	⑱ 10秒以上 頭までもぐる 	⑲ ブリッジを 10秒キープ 	⑳ なわとびで 3分間とび続ける 
㉑ 音楽に合わ せてダンスする 	㉒ 自分で考えた 体操をする 	㉓ お風呂上りに ストレッチをする 	㉔ 肩倒立を 10秒キープ 	㉕ なわとびで いろんな技に 5分間チャレンジ 

一日、1ビンゴを目標にチャレンジしよう!

日づけ	ビンゴ数	日づけ	ビンゴ数	日づけ	ビンゴ数
/ ()	ビンゴ	/ ()	ビンゴ	/ ()	ビンゴ
/ ()	ビンゴ	/ ()	ビンゴ	/ ()	ビンゴ
/ ()	ビンゴ	/ ()	ビンゴ	/ ()	ビンゴ
/ ()	ビンゴ	/ ()	ビンゴ	/ ()	ビンゴ
/ ()	ビンゴ	/ ()	ビンゴ	/ ()	ビンゴ
/ ()	ビンゴ	/ ()	ビンゴ	/ ()	ビンゴ
/ ()	ビンゴ	/ ()	ビンゴ	合計	ビンゴ