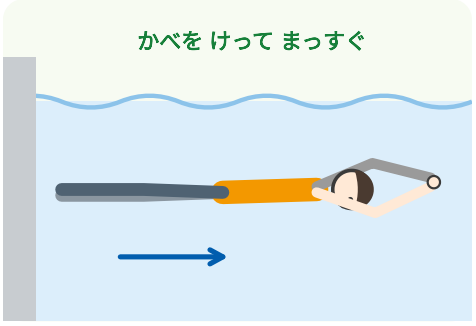
すいえい | れんしゅうの かいだん

No.K21

なまえ _____ はじめた日 _____

したから 1だんずつ のぼろう。できたら「できた日」を かいて、☆に いろを ぬろう。むずかしい ときは、1だん もどって いいよ。

(おうちの方へ)今できる段のひとつ上から始めます。やる段・回数・休むタイミングは、お子さんが決めます。



6 きめた きょりを およぐ できた日 /

5 うでと いきつぎ できた日 /

4 たって うでの かきかた できた日 /

3 ビートばんで いきつぎ できた日 /

2 けのびから ばたあし できた日 /

1 けのび できた日 /

つぎに やってみたい だん(じぶんで きめよう): _____ だん

うまくいった 1かい(おうちの人の メモ:いつ・なにが よかったか)

ご家庭・園・学校で、自由に印刷してお使いください。販売や、ご自身が作ったものとしての配布はご遠慮ください。