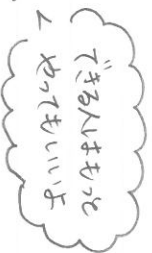


# 3年生 レインボーチャレンジ①

みんなが元気にしていただけますか？先生たちもみんなが元気です。  
家まで行っていくついている人もいますと思うので、次のことに  
チャレンジしてみよう!!

## 1. 体カクドリ

上体起こし (130秒) 30回



## 2. 音読

国語「モチモチの木」を声に出して読もう 3回

お家の人に聞いてもらったリ、<sup>おま</sup>読ましてもいいね!

## 3. 音楽

リコーダーで「山のぼりか」をふいてみよう 3回

きれいな音でふるよかに指、息がはいはるよかに気を付けて!

上の3つを今日のどの時間にやるか自分で計画を立て  
みると、さらにいいね!!

