

きがえに **ち**ゃ**れ**ん**じ**！

1ねん くみ なまえ（

）

たいいくや けいそく（しんちょう たいじゅう身長 や 体重 をはかる）のときに たいいくぎにきがえます。

- じぶんの つくえのうえを つかいます。
- たったまま きがえます。
- ぬいだふくは たたんで ふくろに 入れます。
- ようふく→たいいくぎ/たいいくぎ→ようふく



それぞれ、**5ぶん**くらいで できるといいね。

★きがえ **ち**ゃ**れ**ん**じ**！ できたら ○を つけよう。

きがえおわる もくひょうじかん（ゴール）を きめます。 **5ぶん**

たいいくぎふくろから たいいくぎを だす。

たったまま たいいくぎに きがえる。

※あかしろぼうしも かぶります。

（かみのけの ながいひとは、むすびかたも きをつけましょう。）

ぬいだふくを たたむ。（つくえのうえで）

ぬいだ ふくを たいいくぎふくろに 入れる。

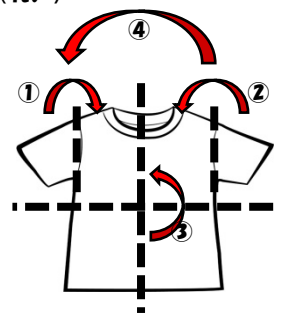
もくひょう（ゴール） たっせいできたかな？ **5ぶん**

「うんどう運動 **ち**ゃ**れ**ん**じ**」から、1つ とりくんでみよう。

ようふくに きがえよう。

<かんたんな たたみかた>

(れい)



（たいいくぎを たたんで ふくろに 入れることも わすれずに！）

保護者の方へ

NHK for School「で～きた」（第7回きがえ）を視聴いただけると、小学校のイメージがさらにふくらむと思います。可能な方はお子さんと一緒に、視聴をお願いします。 NHK for School ホームページアドレス <https://www.nhk.or.jp/school/>