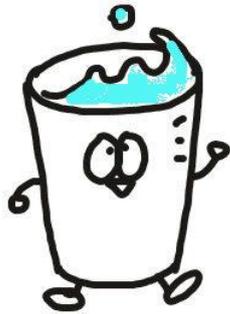


ばらんすを きたえよう!

こっぷ たいそう

こっぷの みずを
こぼさないように
うんどうしよう。



われない こっぷを
つかおう。こぼれたら
ふけば いいのだ。

① つまさきだち10びょう



② かたあしだち10びょう



どちらの あしでも ○

③ 10ぽ あるく



④ しゃがむ・たつ10かい



りらくすして もとう

⑤ じゃんぷ 10かい



ひざを まげて つまさきで
ゆかに つこう

いえの ひとと
しょうぶ!
こぼさないで
はやく できたほうの
かち。

