

1ねんせい しんぶんしエクスサイズ！



- ① しんぶんしやかみのはじをもちましょう。 ②かたてだけで、ゆっくりしんぶんしをまるめていきます。



- ③ ぜんぶのゆびをつかいます。 ④てのなかにじょうずにおさめます。 ⑤じょうずにできたかな？