

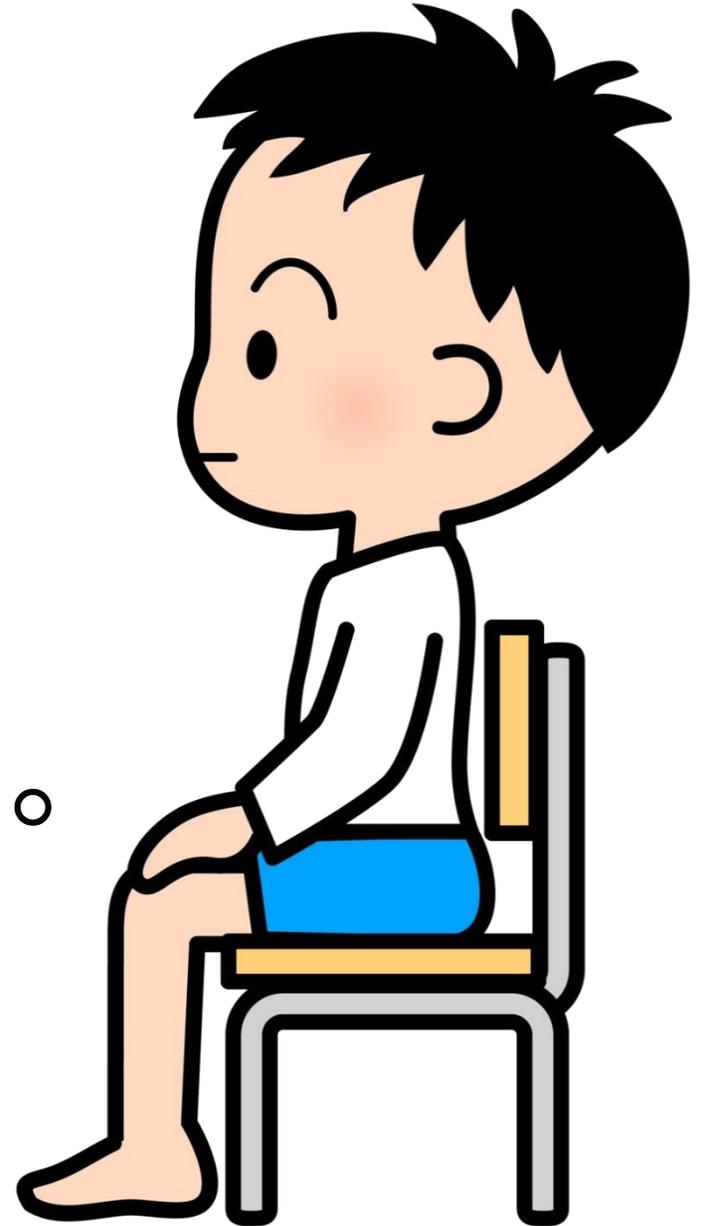
めざせ！！
しせい めいじん



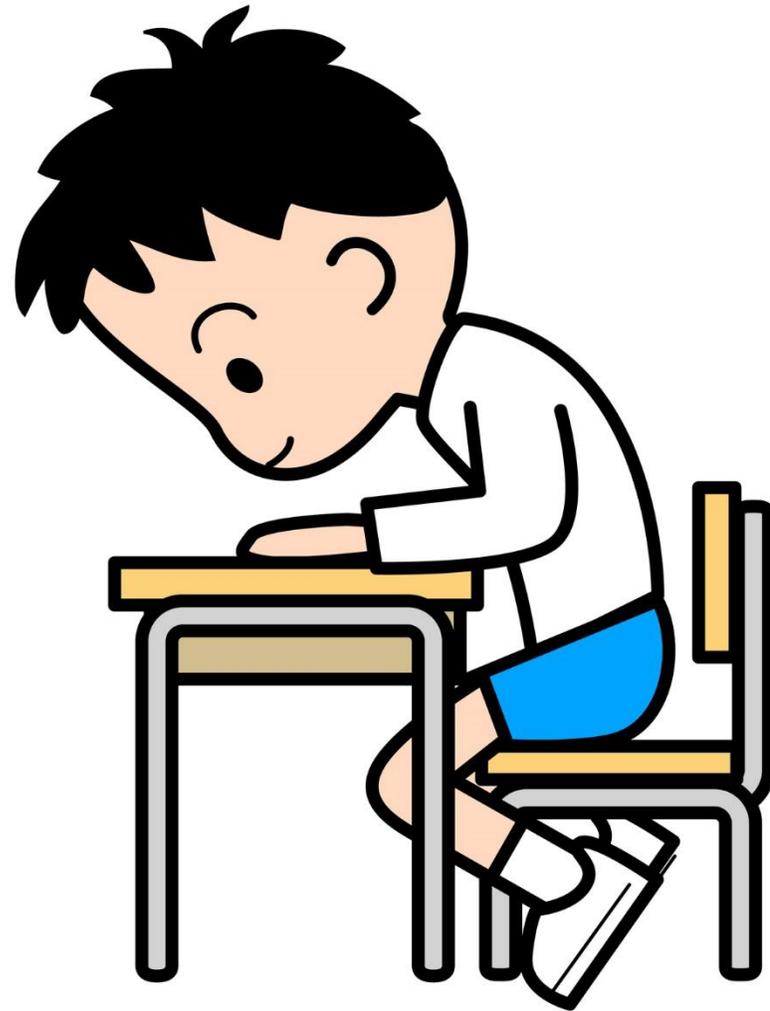
いつもの

じぶんのしせいを

ふりかえってみましょう。



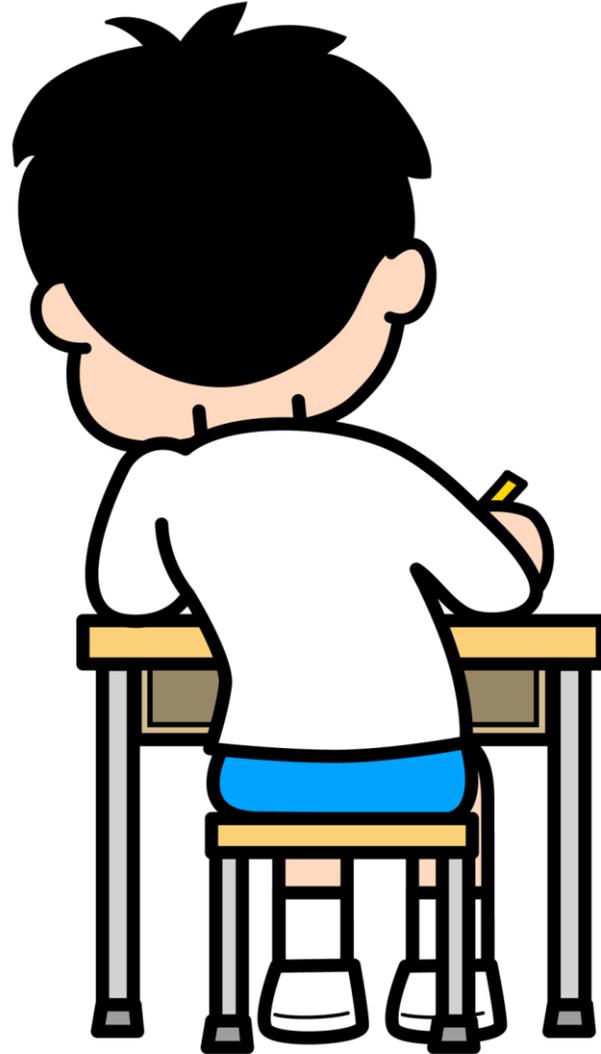
「ねこぜ」になっていませんか？



いすにもたれかかって、
おしりがまえにすべっていませんか？



ひじをついたり していませんか？



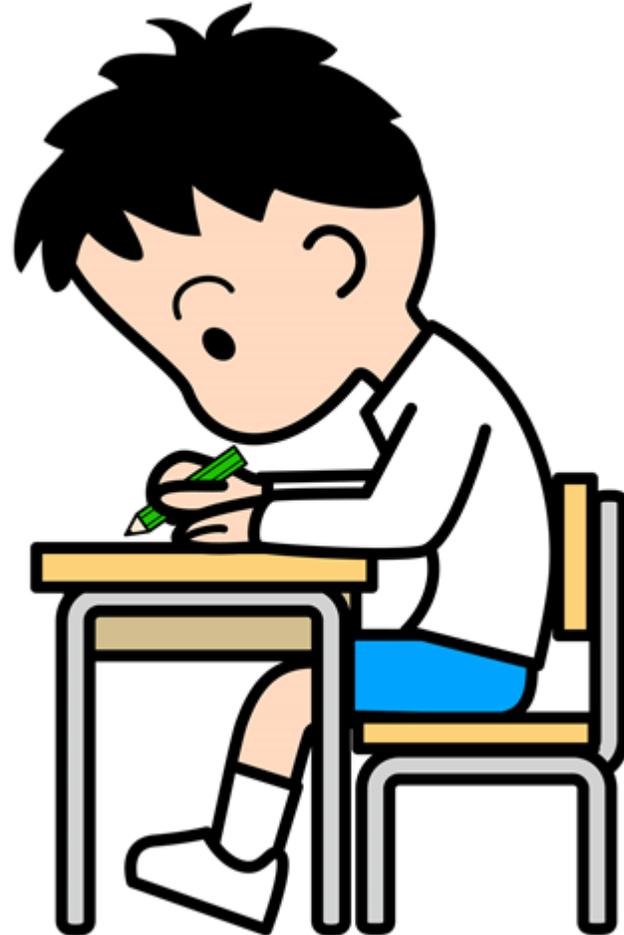
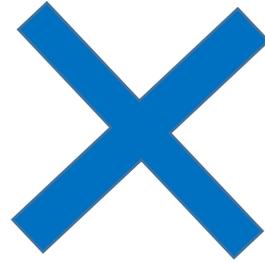
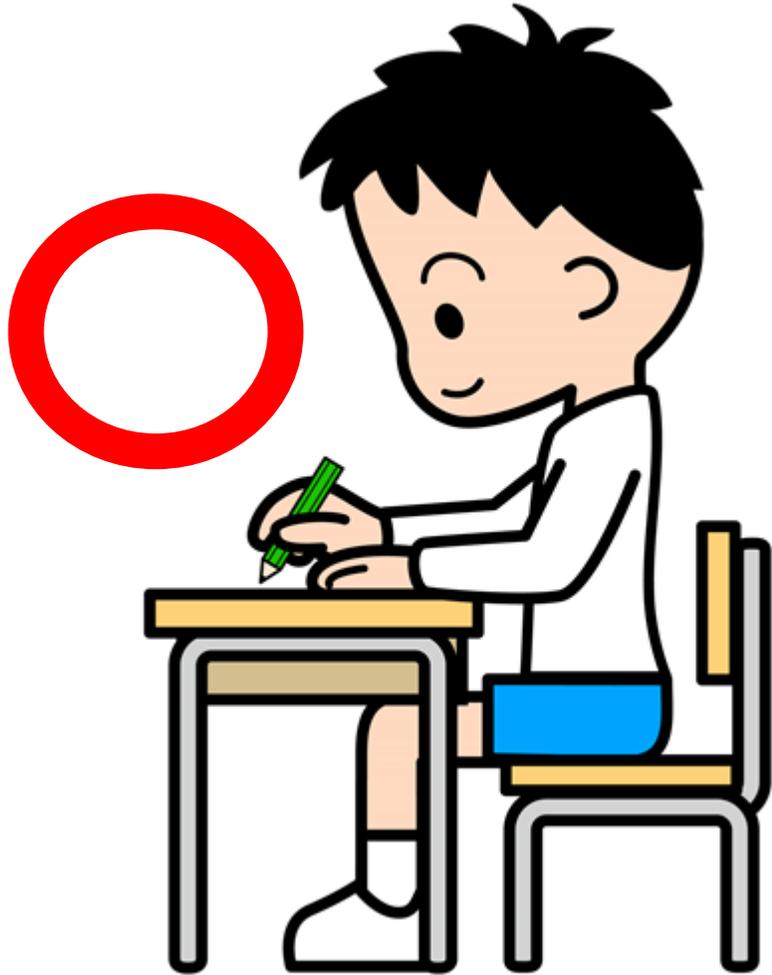
あしを
つくえのしたのところにのせたり、



あしを
くんだりしていませんか？



わるいしせいは
せぼねがまがってしまいます。



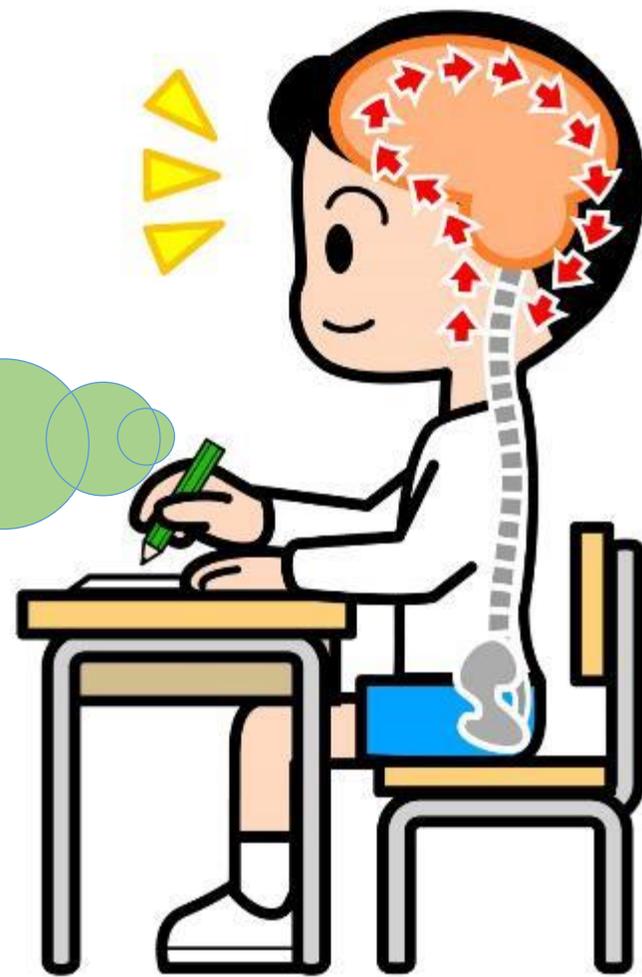
ただしいしせいをすると
どんないいことが
あるの？



がくしゅうに
すすんで
とりくめる



きもちが
おちつく

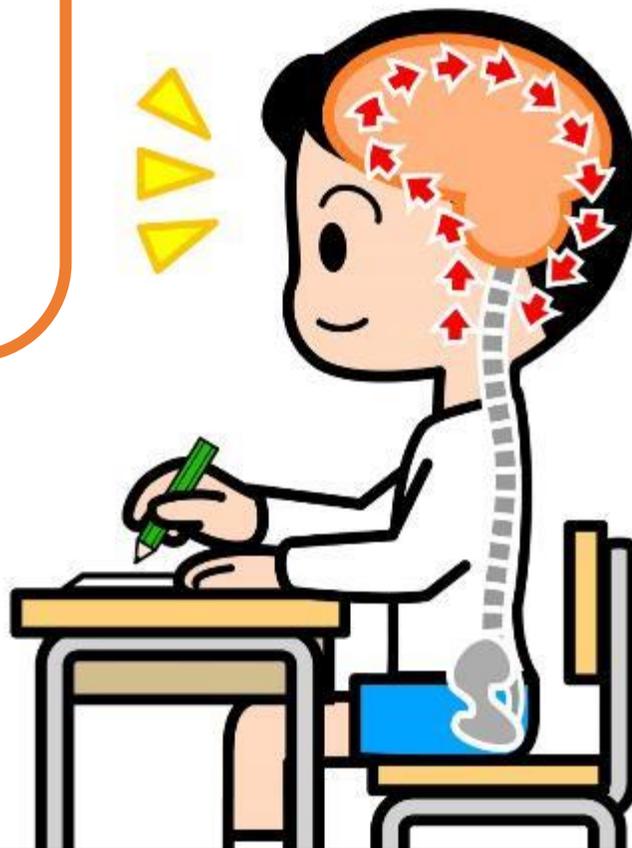


からだか
じょうぶに
なる



がくしゅうに
すすんで
とりくめる

きもちが
おちつく



からだか
じょうぶに
なる

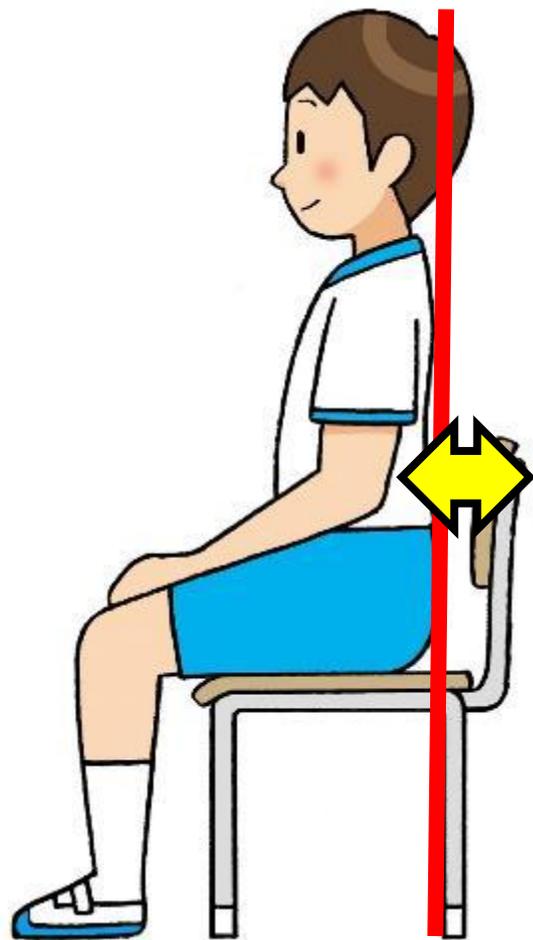
やる気スイッチ ON

ただしいしせいって

どんなしせい？

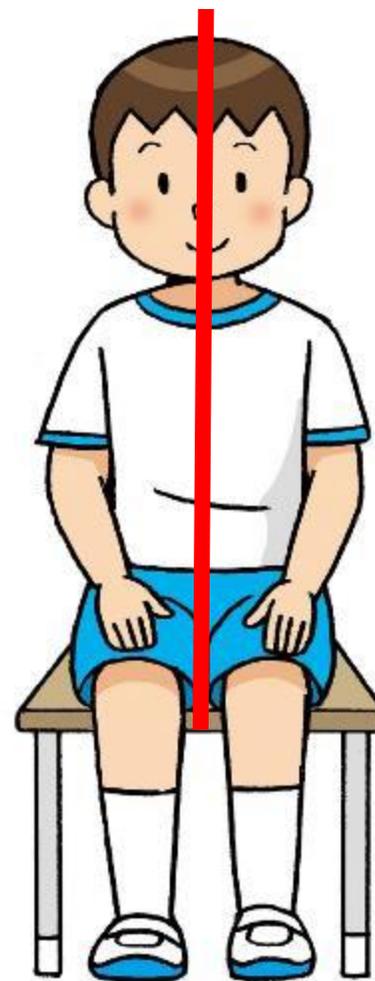


せすじをのばして すわるしせい

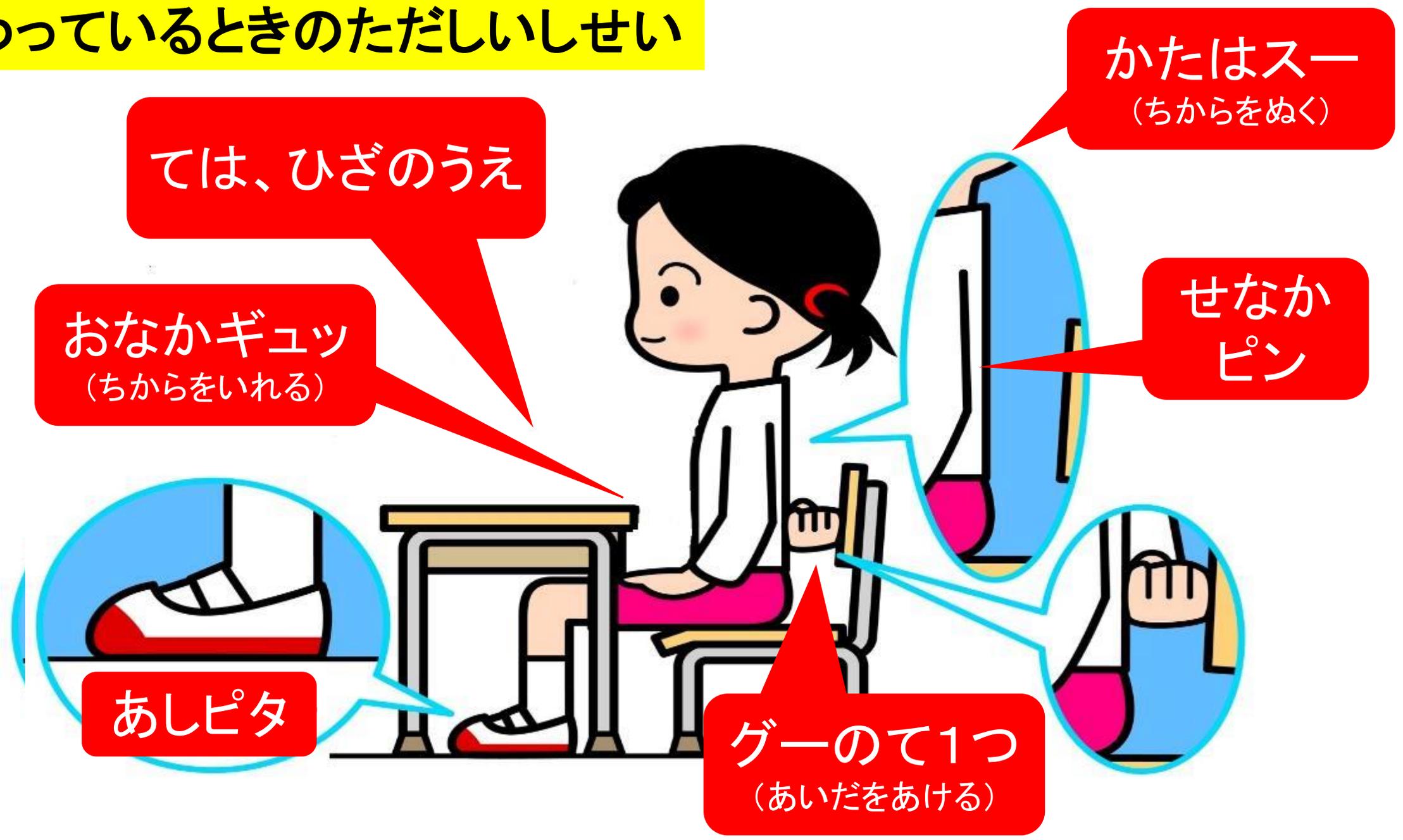


グーのていつ
ぶんあける

からだのまっすぐ



すわっているときのただししいしせい



ては、ひざのうえ

おなかギュツ
(ちからをいれる)

あしピタ

かたはスー
(ちからをぬく)

せなか
ピン

グーのて1つ
(あいだをあける)

すわっているとき



ては、ひざのうえ

おなかギュツ
(ちからをいれる)

あしピタ

かたはスー
(ちからをぬく)

せなか
ピン

グーのて1つ
(あいだをあける)

ただしいしせいをつづけるには



うんどうタイムや
そとあそびで
きんりよくをつけましょう。

きょうから

ただしいしせいをしよう



めざせ！
しせい
めいじん

めざせ！！
しせい めいじん



めざせ！！
しせい めいじん



たいそうずわりのとき

⑤

ては、あしロック

①

あしピタ



④

かたはスー
(ちからをぬく)

③

せなか
ピン

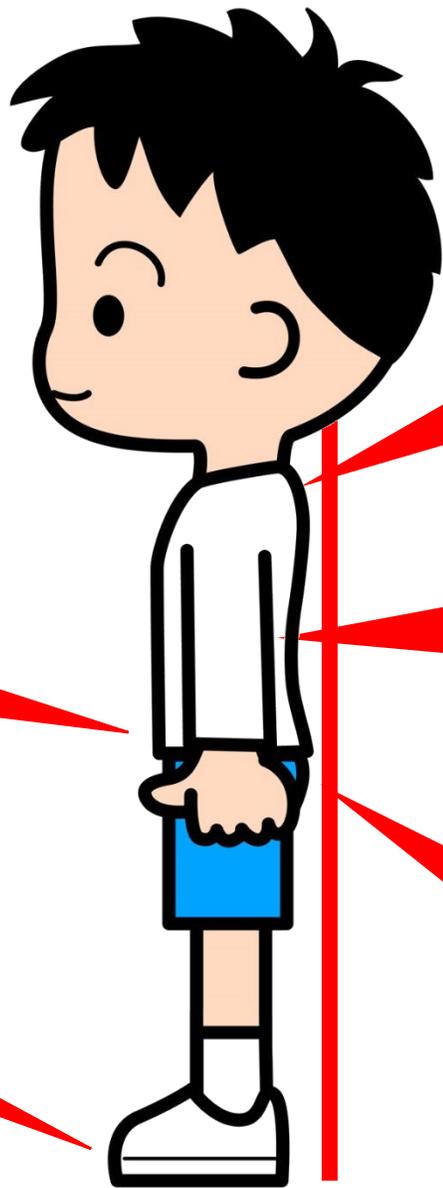
②

おなかギュツ
(ちからをいれる)

たっているとき

③ おなかギュツ
(ちからをいれる)

① りょうあし
ピタ



⑤ かたはスー
(ちからをぬく)

④ せなか
ピン

② おしりギュツ
(ちからをいれる)