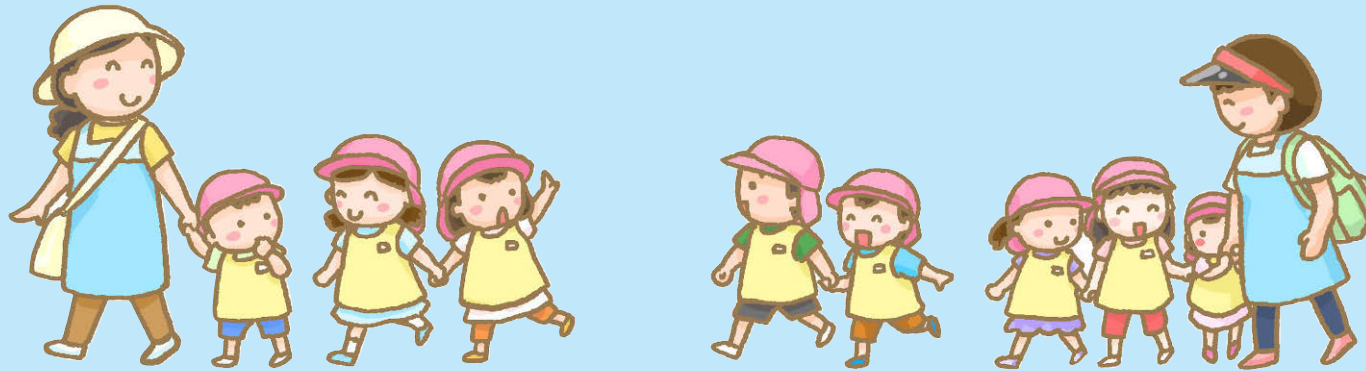




さんぽに いこう！



ちょしゃ さいとう めぐみ
かんしゅう たけなか こうじ
はっこう にほんスポーツきょうかい

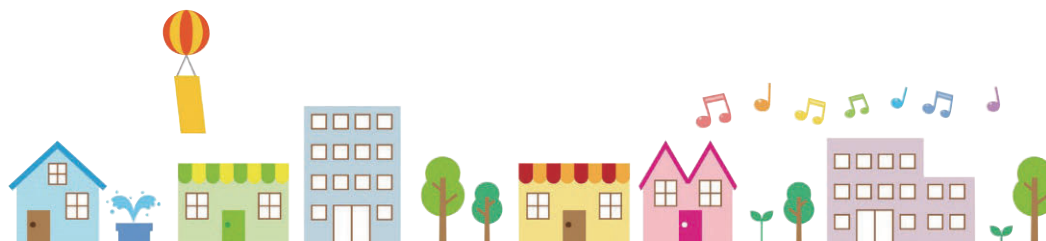




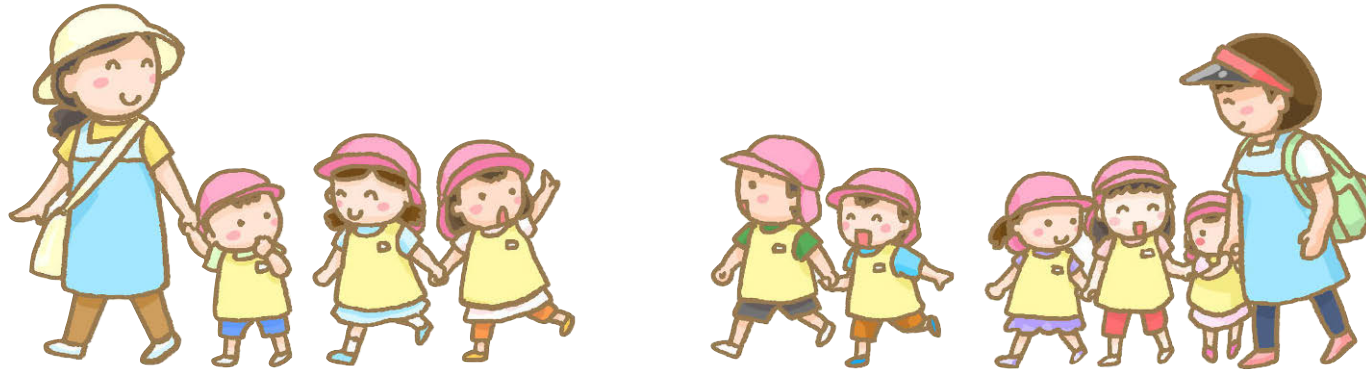
さんぽに いこう！



ちょしゃ さいとう めぐみ
かんしゅう たけなか こうじ
はっこう にほんスポーツきょうかい



さんぽに いこう！



いつでも いけて
たのしくて
きぶんも よくなる
さんぽに いこう！

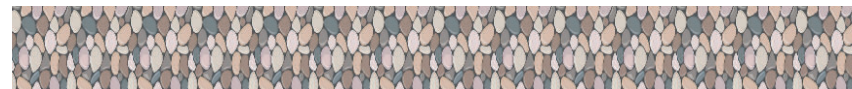
さんぽ したひ は
よるも ぐっすり
ねむれます



いろいろな みを あるきましょう

いろいろな みを
いろいろな あるきかたで
あるきましょう

いろいろな きんにくを
つかいます



いろいろな ものを みつけましょう

いろいろな ものを
みつけましょう

さんぽの とちゅうで
なにがみつかるかな？

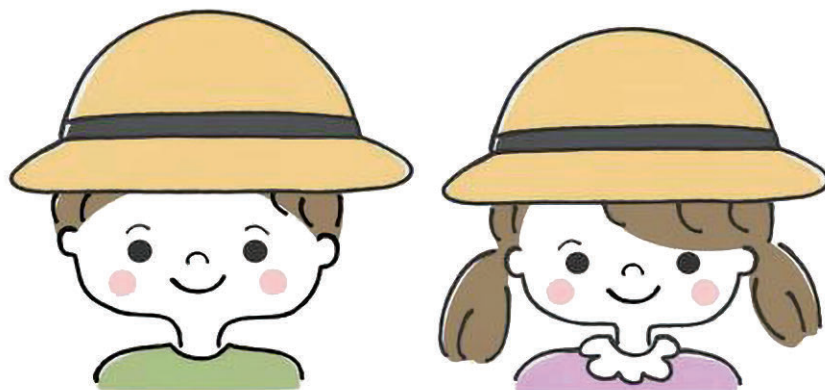
たのしみですね！



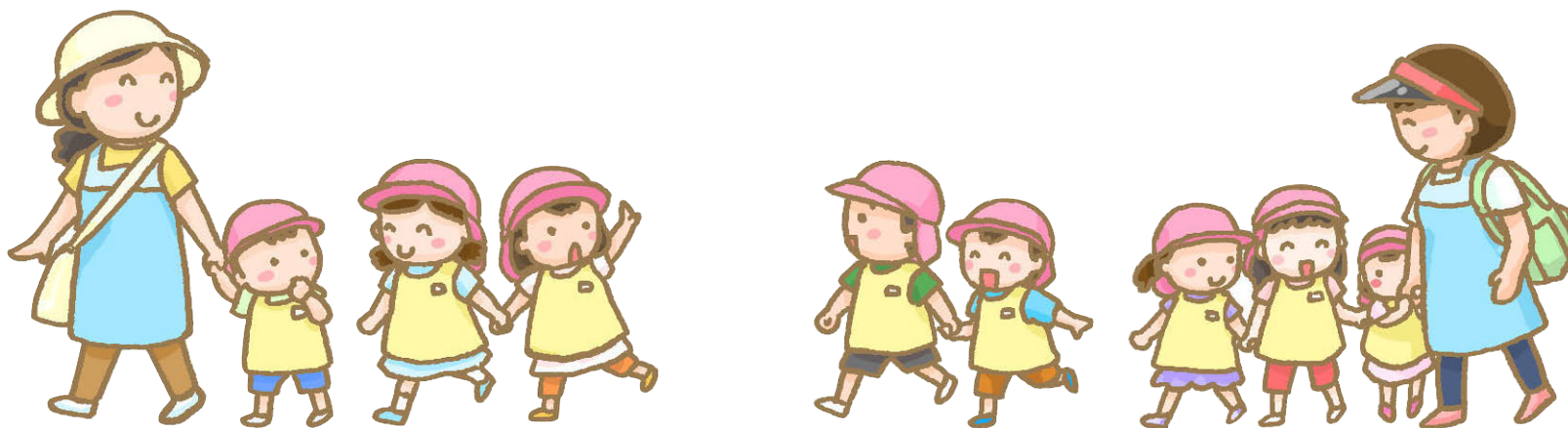
さあ しゅっぱつ しましょう！

トイしをすませて
みずをもって
ぼうしをかぶって

じゅんびはいいですか？



コンクリートのうえを あるこう！



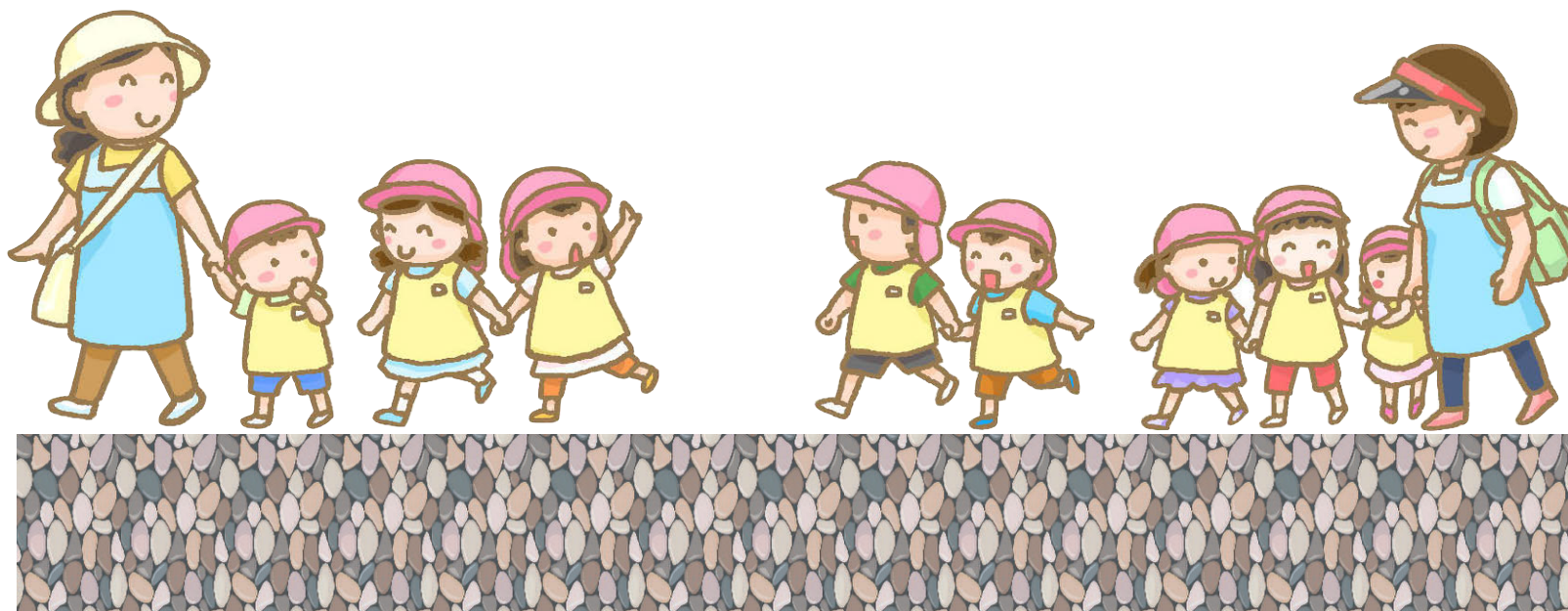
つちのうえを はやあしで あるこう！



くさのうえを あるこう！



じゃりみちを あるこう！



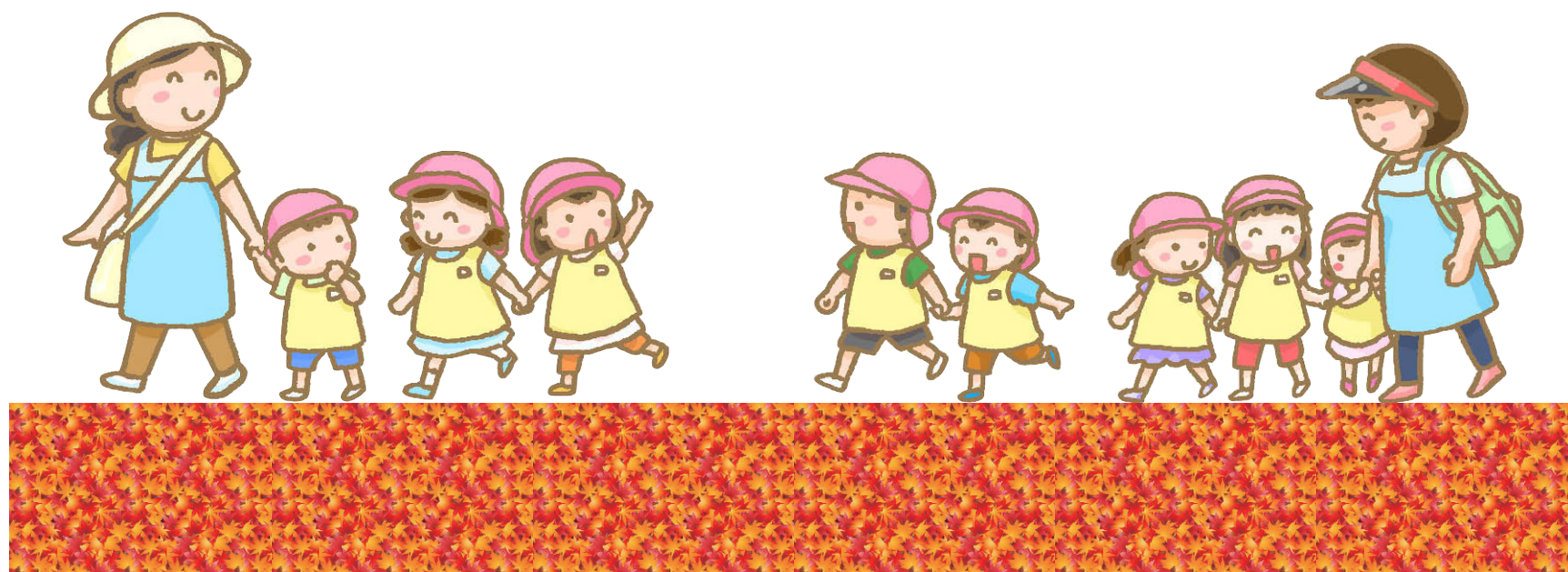
すなのみちを あるこう！



みずたまりを あるこう！



あきは おちばのうえを あるこう！



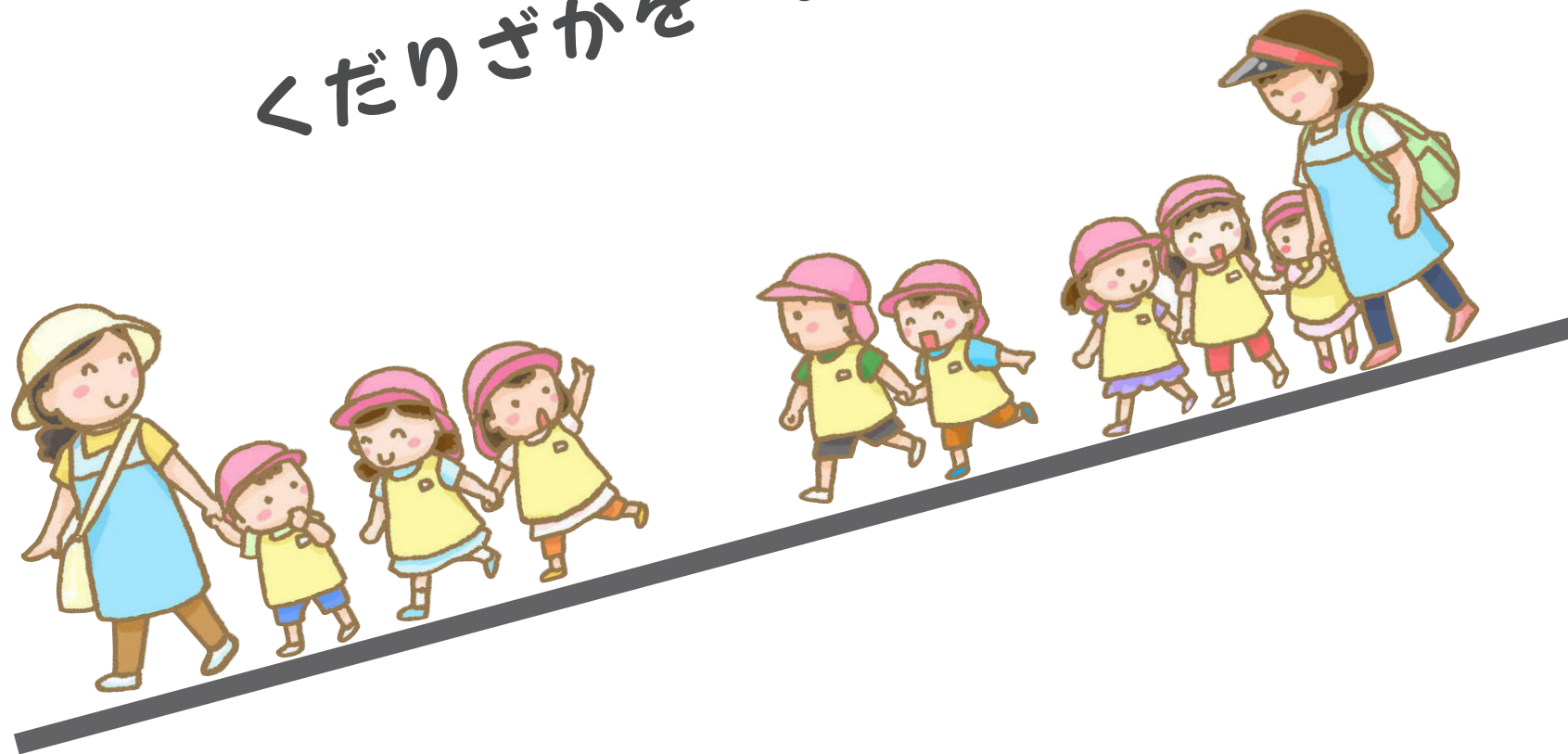
ふゆは ゆきみちを あるこう！



のぼりざかを あるこう！



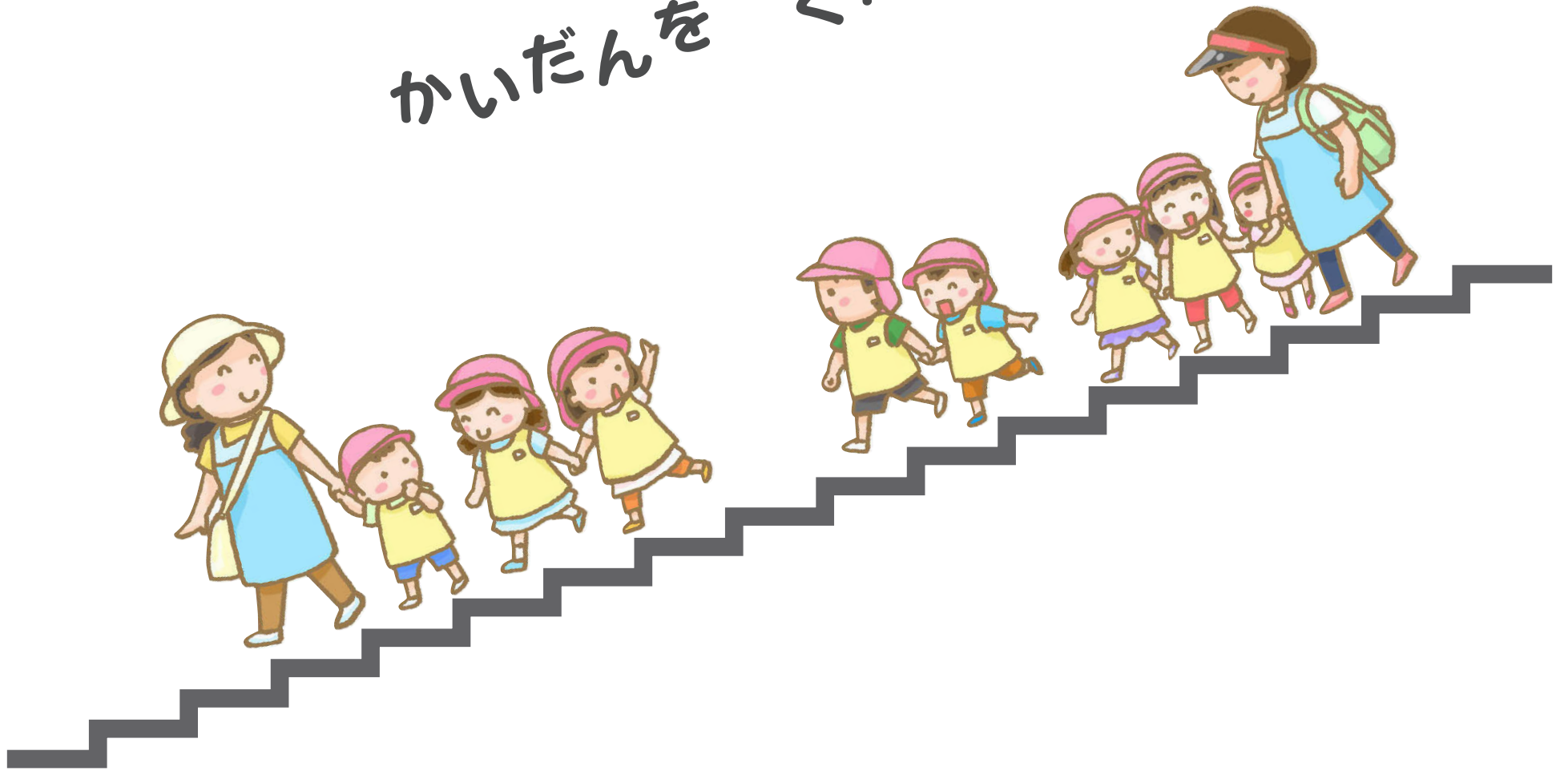
くだりざかを あるこう！



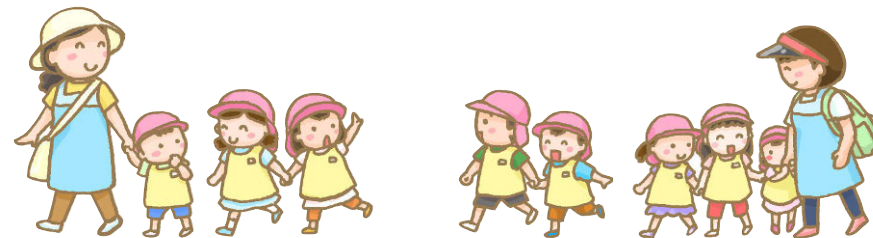
かいだんを
のぼろう！



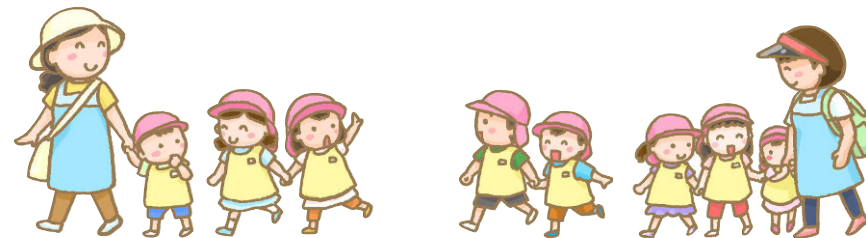
かいだんを
くだろう！



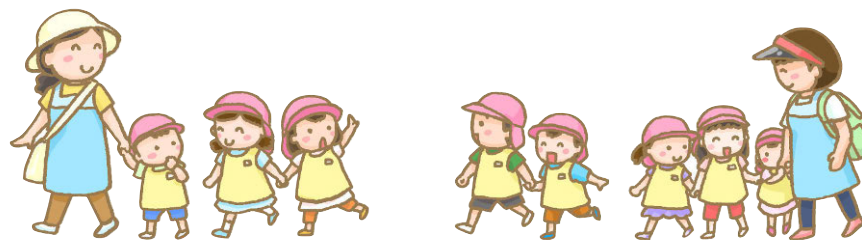
まちのひとたち に あいさつしよう！



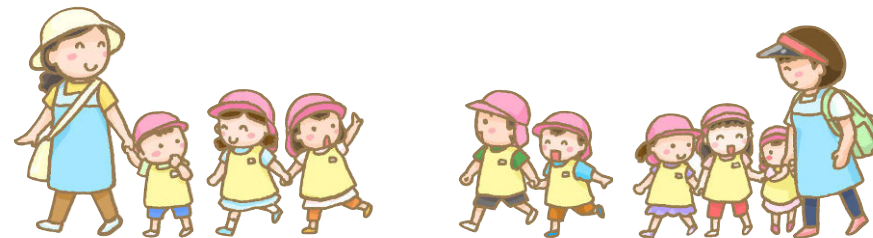
まちをみよう！



ひょうしき を みよう！

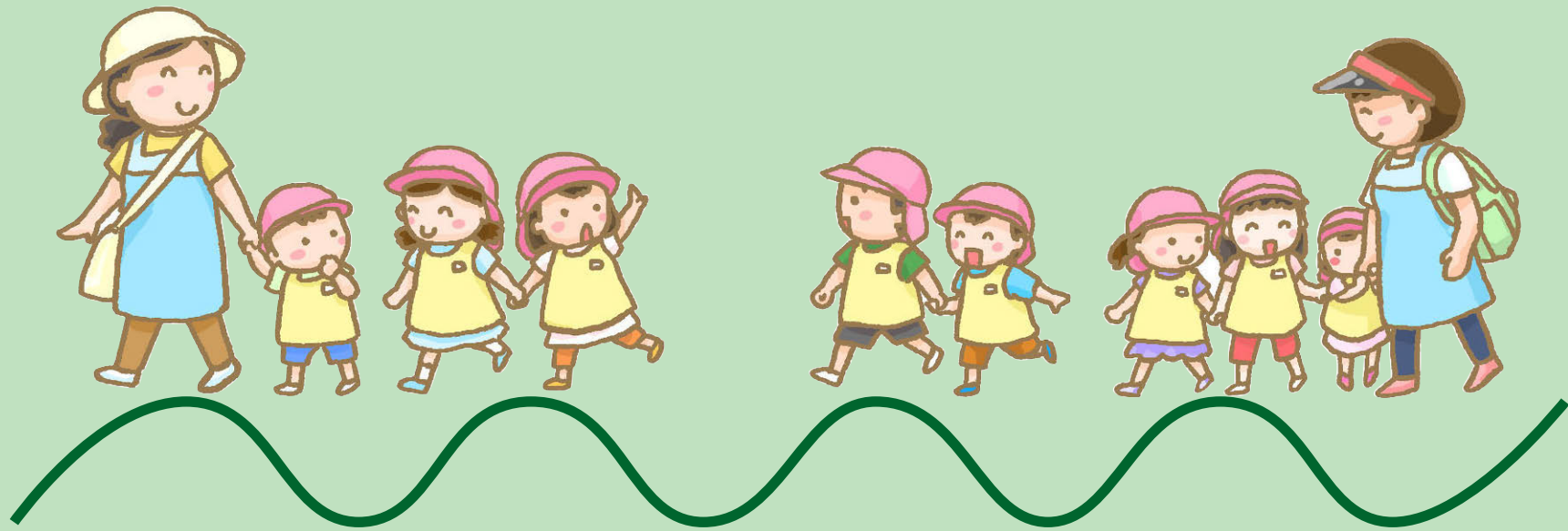


こうえん に いこう！

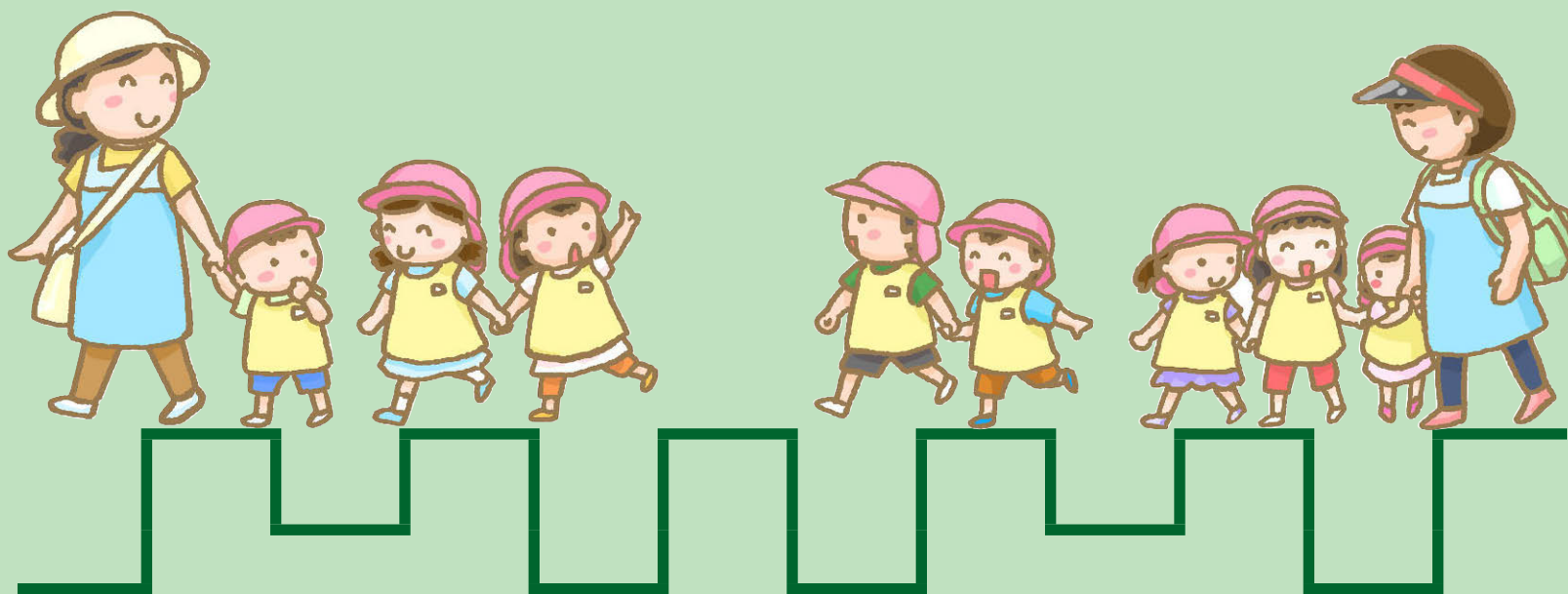


こうえん に ついたら…

くねくねあるこう！



ぎざぎざあるこう！

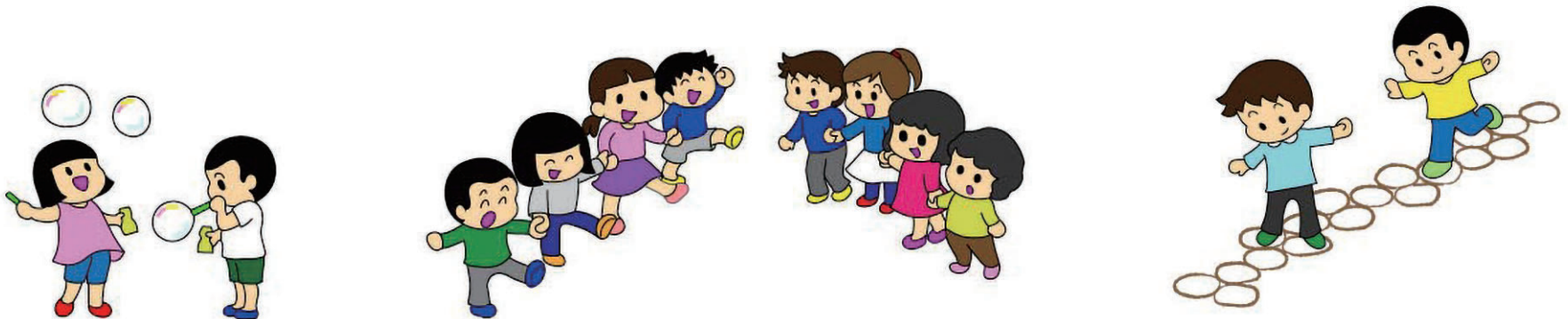
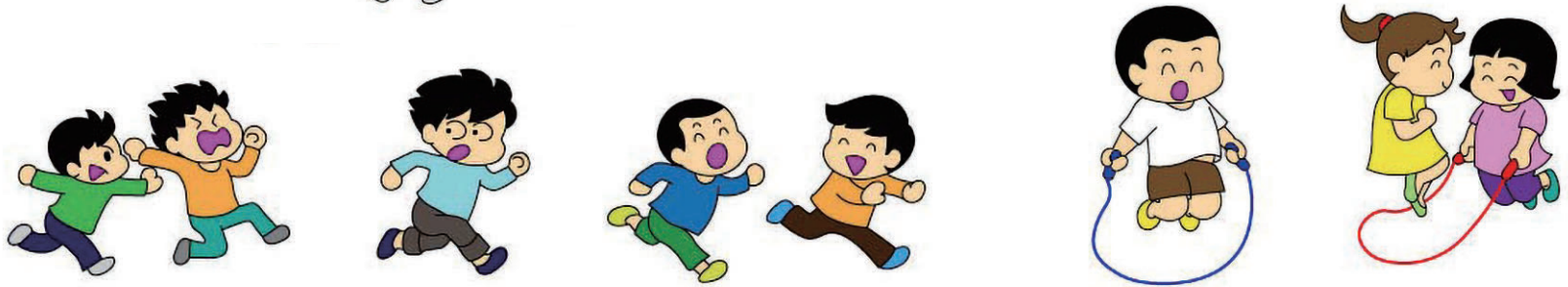
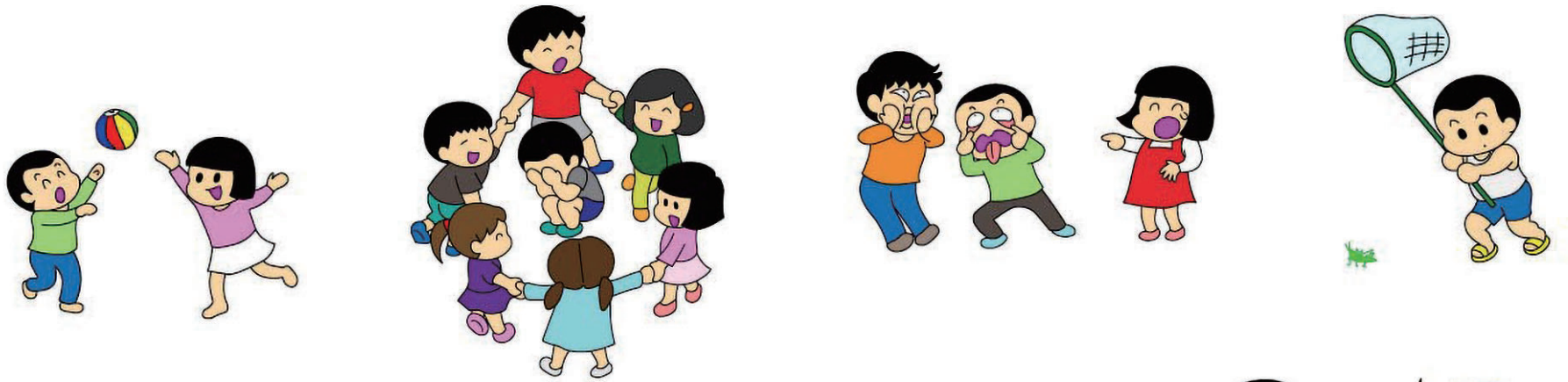


こうえん では…

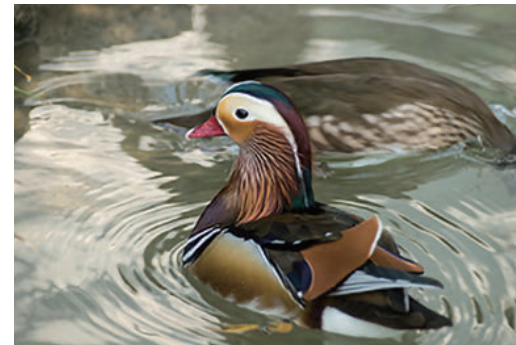
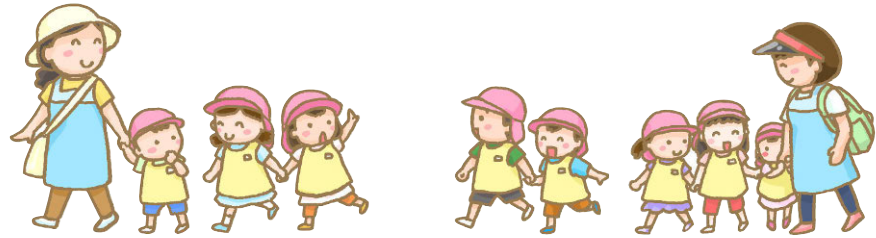
あせをふいて みずをのんで
トイシにいて
ちょっと ひとやすみ

やすんだら たくさん
あそびましょう

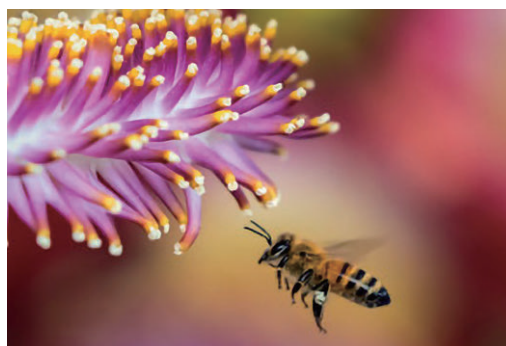
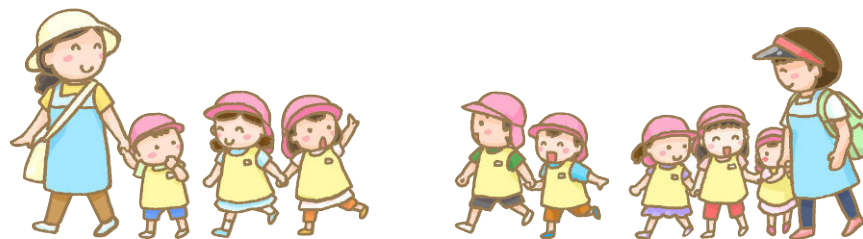




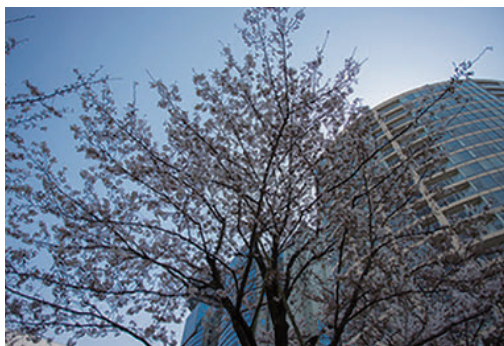
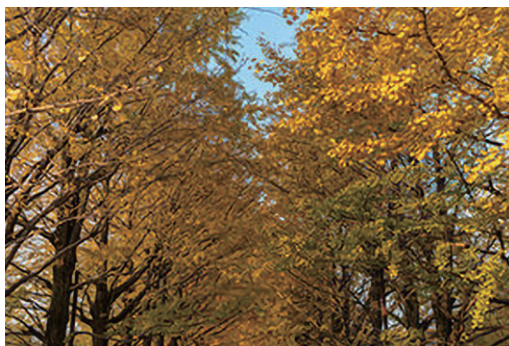
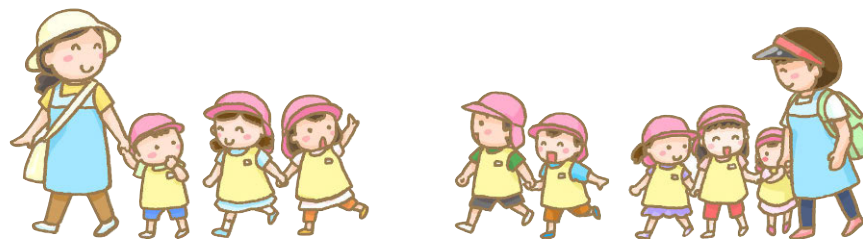
とり を みつけよう！



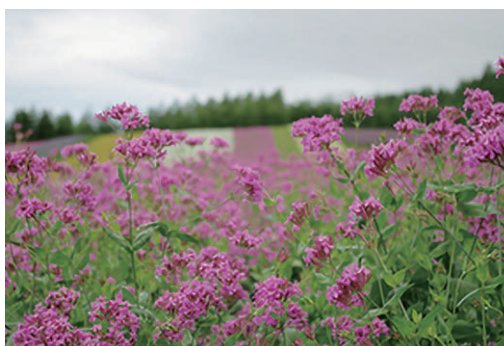
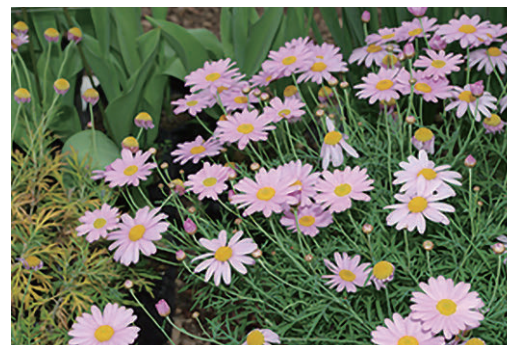
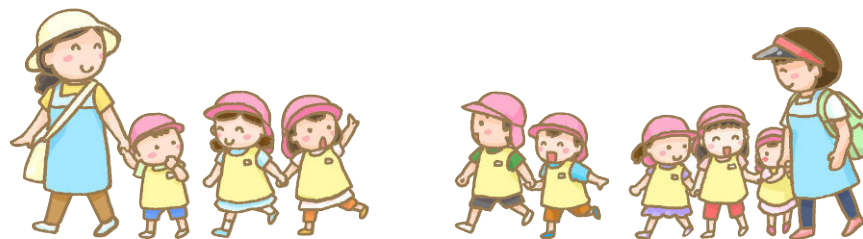
むし を みつけよう！



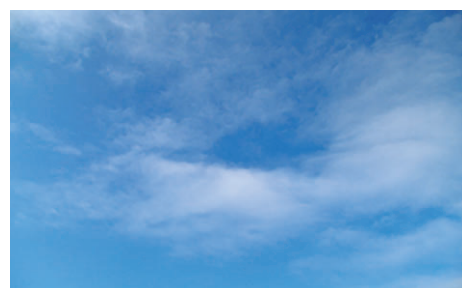
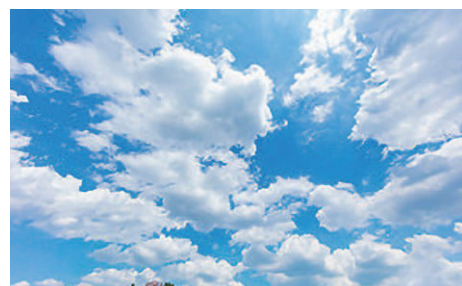
き を みつけよう！



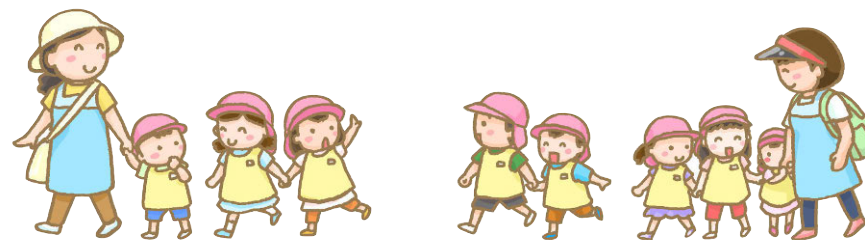
はな を みつけよう！



そら を みてみよう！



かぜ を かんじよう！



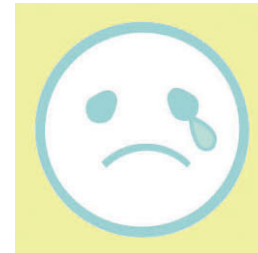
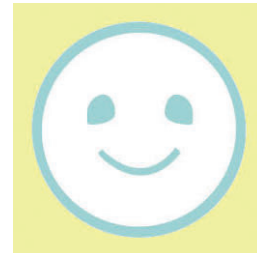
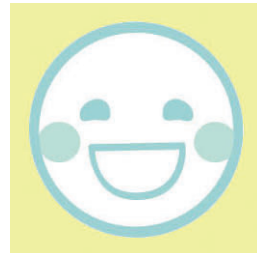
きろくを つけよう！



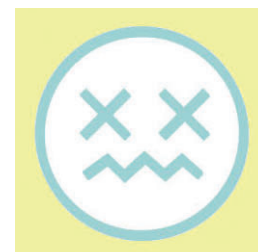
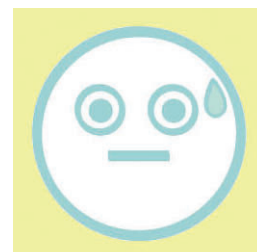
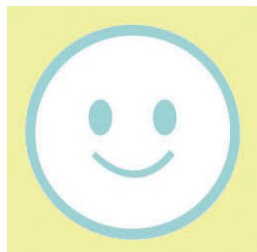
なんぼ あるいたかな？

ほ

さんぽの あとの きぶんは？ ○をつけよう



どのくらい つかれたかな？ ○をつけよう

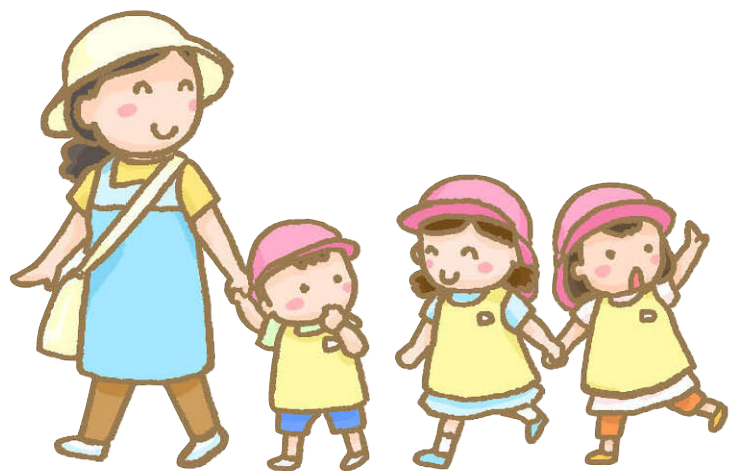


きろくを つけよう！

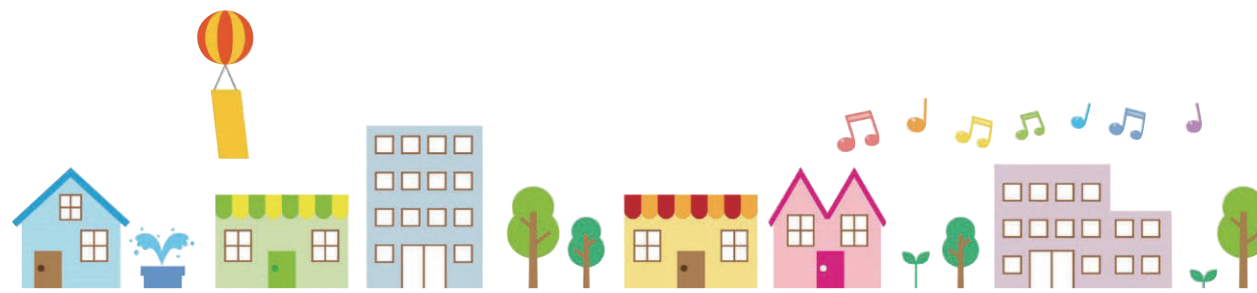
たのしかったこと を かいておこう
ひろった もの を はっておこう

きろくを つけよう！

たのしかったこと を かいておこう
ひろった もの を はっておこう



あ～ たのしかった・・・
また いきたいな・・・



2023年3月31日 第1版第1刷

著 者 齋藤めぐみ

監 修 竹中晃二

発 行 公益財団法人日本スポーツ協会

————— 問い合わせ先 —————

公益財団法人日本スポーツ協会スポーツ科学研究室

〒160-0013

東京都新宿区霞ヶ丘町4番2号

JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 12階

03-6910-5806

spolab@japan-sports.or.jp

