

ほんばん
いよいよ本番！
じぶん
自分とみんなをしんじて☆



★前日の夜の心と体のじゅんぴ★

じぶん
できる自分をそうぞうする！



きょう まえ
今日ねる前に、ほんばん
うまく えんぎや ダン
ス、おんがく
音楽ができた！と
そうぞう
想像してみよう♪

はや
リラックスして早めにねむろう。



ほんばん さいこう
本番で最高のパフォ
ーマンスをするため
には、ぜんじつ
前日のリラックスが
だいじ
大事♪

◇当日のけんこうかんり◇



くつひもは
ほどけていませんか？

ひもでしばる くつの人
は
ふんだり、ふまれたりしない
よう、くつひものチェックを
しよう。



きゅう ちゅう
休けい中は
すいぶん
水分ほきゅう！

うた
歌って、おどって、あせをか
く人もいるかも。すいぶん
水分がとれ
るときに、しっかりとろう。

マスクのよびを
ようい
用意しておきましょう

はず
マスクを外したときに、
お
落としたり、なくしたりする
かも。学校でも用意していま
すが、すぐに付けられるよう
にようい
用意しておいてね。



たいおんちょうせつ
体温調節ができる

ようなかっこうで

たいいくかん
体育館は、ずっとかんき
気を
しています。うご
動いて暑くなっ
たり、冷えてさむ
寒くなることも。
かぜをひかないように…

