2016

	8.18 (木) THU	8.19 (金) FRI	8.20 (土) SAT	8.21 (日) SUN	8.22 (月) MON	8.23 (火) TUE	8.24 (水) WED	8.25 (木) THU	8.26 (金) FRI	8.27 (土) SAT	8.28 (日) SUN
11:00	11：15～11：16 うずくまる crouching down	11：29～11：30 首を回す rolling neck	11：17～11：18 鼻歌を歌う humming	11：16～11：17 ジャンプをする jumping	11：10～11：11 紙飛行機を飛ばす flying a paper airplane	11：18～11：19 指パッチンをする snapping fingers	11：37～11：38 背伸びをする stretching body	11：09～11：10 膝立ちになる kneeling down	11：40～11：41 立ったまま回転する turning around while standing	11：19～11：20 足踏みをする stamping feet	11：32～11：33 靴ひもを結ぶ lacing up shoes
12:00	12：18～12：19 鼻をかむ blowing nose	12：30～12：31 爪を噛む biting nails	12：12～12：13 片手を挙げる rasing one hand	12：30～12：31 深呼吸をする taking a deep breath	11：59～12：00 バナナを食べる eating a banana		12：30～12：31 手を見る staring at hands	12：18～12：19 前転をする doing a somersault	12：29～12：30 背中を掻く scratching back	12：18～12：19 両手をあげる rasing both hands	12：29～12：30 頭を掻く scratching head
13:00	13：16～13：17 床を叩く drumming on the floor	13：49～13：50 口笛を吹く whistling	13：17～13：18 すばやく瞬きをする blinking quickly	13：50～13：51 ほほえむ smiling	13：07～13：08 鼻をすする sniffling	13：02～13：03 顔を拭く wiping face	13：28～13：29 手をバタバタさせる flapping hands	13：17～13：18 膝をさする rubbing knees	13：28～13：29 しゃがむ squatting down	13：17～13：18 後転をする doing a backwards somersault	13：39～13：40 唇をなめる licking lips
14:00	14：58～14：59 腕を組む folding arms	14：46～14：47 前屈をする bending forward	14：27～14：28 ガムを噛む chewing gum	14：59～15：00 前後に揺れる swaying back and forth	14：37～14：38 電話をかける making a phone call	13：50～13：51 陰気に踊る dancing gloomily	14：21～14：22 シャツをたたむ folding a shirt	14：48～14：49 髭を抜く plucking beard	14：37～14：38 前ならえをする reaching arms straight forward	14：02～14：03 シャツを着替える changing clothes	14：37～14：38 横になる lying on the floor
15:00	16：00～16：01 指の骨を鳴らす cracking knuckles	15：41～15：42 歩きまわる walking around	15：50～15：51 腕立て伏せをする doing push-ups	16：12～16：13 椅子に座る sitting on a chair	15：38～15：39 走る running around	14：47～14：48 なわとびをする skipping rope	15：27～15：28 おにぎりを食べる eating a riceball	15：39～15：40 ダブルピースをする making peace sign with both hands	15：51～15：52 ウインクの練習をする practicing winking	15：17～15：18 箱を開ける opening a box	15：38～15：39 天井を見る staring at the ceiling
16:00	16：56～16：57 左右に揺れる swaying side to side	16：46～16：47 眼鏡を拭く wiping glasses	16：47～16：48 陽気に踊る dancing cheerfully	16：57～16：58 髪を整える styling hair	16：35～16：36 爪を切る cutting nails	16：00～16：01 ボタンをはずす unbuttoning	16：23～16：24 ファイティングポーズをとる standing in fighting stance	16：46～16：47 眉間にしわを寄せる furrowing brow	16：36～16：37 あぐらをかく sitting cross-legged	16：13～16：14 歌う singing	16：35～16：36 烏龍茶を飲む drinking a bottle of oolong tea
17:00	17：42～17：43 正座をする sitting Japanese style	17：53～17：54 尻を掻く scratching bottom	17：31～17：32 うつぶせになる lying face down	17：52～17：53 けん玉をする playing with kendama	17：30～17：31 ひたいに手をあてる laying hand on forehead	16：47～16：48 仰向けになる lying face up	17：07～17：08 片足で立つ standing on one foot	17：30～17：31 アキレス腱をのばす stretching the Achilles' tendon	17：42～17：43 けんけんをする hopping on one leg	16：57～16：58 体育座りをする sitting with arms around knees	17：20～17：21 歯を食いしばる clenching jaw
18:00	18：52～18：53 咳をする coughing	18：42～18：43 耳をすます listening carefully	18：29～18：30 紙飛行機を折る making a paper airplane	18：52～18：53 口を開ける opening mouth	18：30～18：31 笑う laughing	17：40～17：41 ピースサインをする making a peace sign with one hand	18：17～18：18 黙読をする reading silently	18：40～18：41 反復横跳びをする doing side steps	18：28～18：29 きょろきょろする looking around restlessly	18：19～18：20 シチューを食べる eating a bowl of stew	18：40～18：41 屈伸をする doing knee bends
19:00	19：39～19：40 肘をさする rubbing elbow	19：28～19：29 ボックスステップを踏む doing the box step	19：30～19：31 朗読をする reading	19：47～19：48 ビールを飲む drinking a beer	19：17～19：18 うつむく hanging head down	18：52～18：53 舌を出す sticking out tongue	19：18～19：19 げっぷをする belching	19：41～19：42 あいさつをする greeting	19：18～19：19 舌を鳴らす clucking tongue	19：38～19：39 拍手をする clapping hands	19：29～19：30 目を閉じる closing eyes
20:00						19：40～19：41 腰に手をあてる putting hands on hips					