

体いく 体つくりうんどう

なまえ【

】

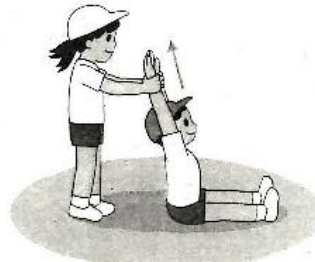
上から じゅんばんに やってみましょう。

できたら○に色をぬりましょう。

●むりなくゆっくりのばそう。



せなかをおしてもらって ○○



手首を引っぱって ○○

●体の力を ぬきながらやってみよう。

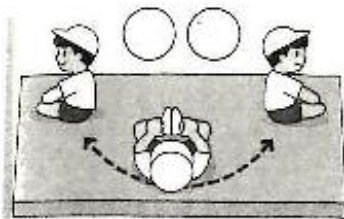


うでぶら ○○

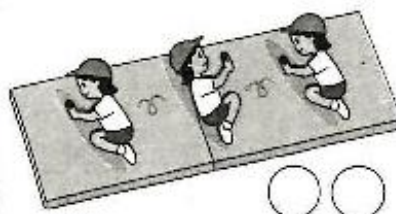


せなかをバタバタ ○○

●ねころんだり おきたりして あそぼう。



足のうらを合わせて



体を小さくしてよこに

●くるくるまわって あそぼう。



●いろいろな あるきかたで あそぼう。



●体を ささえて あそぼう。

