

しせいファイブ

③パタパタたいそう

①木のポーズ

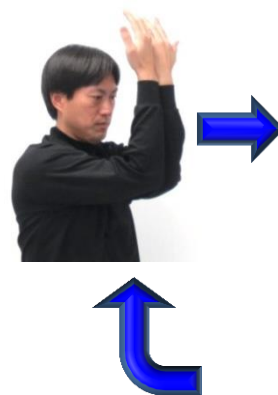


- まっすぐなしせい
- 10びょうキープ

②ねこたいそう



- あごと手をあげる
- けんこうコツを合わせるように



手は外むき

- けんこうコツをよせて行く

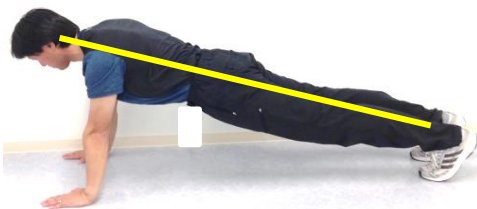
④たいかんたいそう

10びょうキープ

⑤横むきたいかん

レベル①

レベル②



レベル①

レベル②



レベル③

レベル③

- ももあげ10回

しせい遊び

①「たいかんたいそう」のしせいで

- ジャンケン
- 手と手で押し合い、助け合い
- 手でジャンプしてはくしゅ

②手押し すもう(両あし、片あし)

③手引き すもう(立って、しゃがんで)



しせいファイブ

- 右も左も同じようにできるようにがんばりましょう。
- 良いしせいかどうか友だちやおうちの人にチェックしてもらいましょう。