

からだでトライ！！

ねん なまえ _____ がつ _____ にち _____ ようび _____ からはじめました！

せつめい ① その① から その⑩ まで、できそうな わぎに トライ してみよう！
むずかしいものもあるんで、こつ を さがして ため して みて ね！
①日 1かい できたら ☆に いろをぬろう！ けが しない ように きをつけよう ね。

その①

【ゆりかご】
まえ・うしろに 10かい



その②

【かえるのあし】
てをしっかりとついて 3かい



その③

【ブリッチ】
じぶんの ての こう をみて 「5」かぞえる

1、2、
3、4、5!!



その④

【あおむき ハイハイ】
あるきまわって みよう！ひざを 上 にむける。
なれてきたら、おしりを上げてやってみよう！



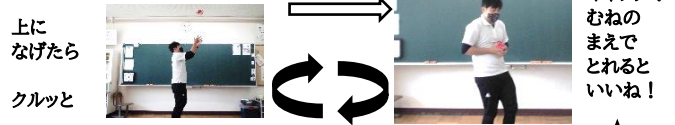
その⑤

【おしり あるき】 かなり キツイです。でも、できるとたのしい！
たいいくすわりをする。かかとをあげる。
ぜんしんをつかって おしりだけであるきまわる。



その⑥

【ボールをつかった わぎ A】
ボールを 手にもって あたまより 上 になげて、1かいまわってとる。



その⑦

【ボールをつかった わぎ B】
あしにボールをはさんで、まえになげてキャッチする。



その⑧

【ボールをつかった わぎ C】
あしにボールをはさんで、うしろになげ上げ、ふりむいてキャッチする。



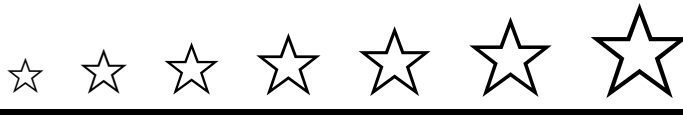
その⑨

【ボールをつかった わぎ D】
あしにボールをはさんで、うしろから あたまごしになげ上げ、むねのまえでキャッチする。



その⑩

【わぎを考えよう！】
ボールをつかって、じぶんの力であたらしいわぎをかんがえてみよう！いくつできてもいいです。



やわらかいボールの つくりかた

ボールがおうちになくてもだいじょうぶ！輪ゴムとタオルかすこし大きなかみがあれば、やわらかいボールにだいへんしん！！

タオルバージョン

わゴム2こ
よういしてね！

しんぶんしバージョン



① フェイス
タオルを
ひろげる。



① しんぶんし
をひろげる。

② 二つおり、
三つおりと、
ちょうどいい
大きさにおる。



② クシャ
クシャッと
まるめる。
やさしい力で
ね♪



③ わゴムで
とめたら…



③ やはり、
わゴムで
とめると…

かんせい！

タオルのがらになりました！！

かるくてつかいやすい！！