

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!

2 (ツー)

いよいよ「からだでトライ! 2」が、とうじょうです!
 こんかい、ちょうせんしてくれたのは、いわいせんせいだ!
 みんなもできるかな?? けがしないようにきをつけてね!

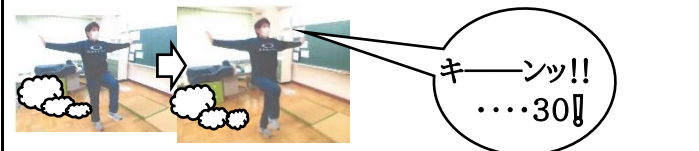
その① できたらぬろう! ☆☆☆☆☆☆☆

【ツイスト】
 たいいくすわりをする。かかとをあげる。
 おなかのまえで、手をくんで 右・左をむく。20かい!



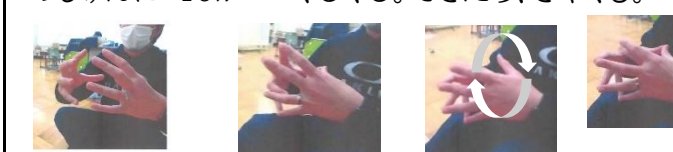
その⑥ できたらぬろう! ☆☆☆☆☆☆☆

【そのぼ アラレちゃん】
 そのぼにとまったまま りょう手をよこにまっすぐのぼし、
 ぜんりょくで かけ足をすする。「キ——ンツ!」と、いいな
 がらやるとアラレちゃんになれる。30ぽ!



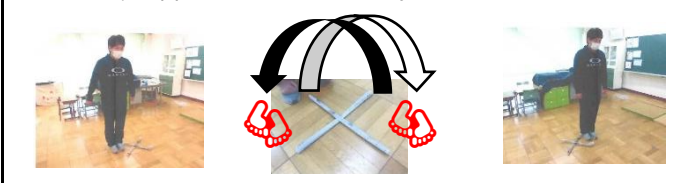
その② できたらぬろう! ☆☆☆☆☆☆☆

【ゆび グルグル】
 パーにした りょう手のゆび先をつけて グルグルする。
 おやゆび→人さしゆび→なかゆび→くすりゆび→こゆび
 のじゅんに 10かい ぐるぐる。できたら、ぎやくも。



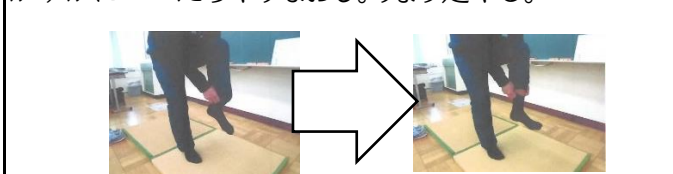
その⑦ できたらぬろう! ☆☆☆☆☆☆☆

【よこつとび ジャンプ】
 まんなかにおいた十字ぼう(しんぶんしボールでもOK)
 をおいて、右・左と とびこえる。10かい



その③ できたらぬろう! ☆☆☆☆☆☆☆

【たったまま くつ下をはく】
 たったまま くつ下をはいてみよう! ついてないほうの足
 がゆかについたらやりなおし。りょう足やる。



その⑧ できたらぬろう! ☆☆☆☆☆☆☆

【フロントバック ジャンプ】
 まんなかにおいた十字ぼう(しんぶんしボールでもOK)
 をおいて、まえと うしろに とびこえる。10かい



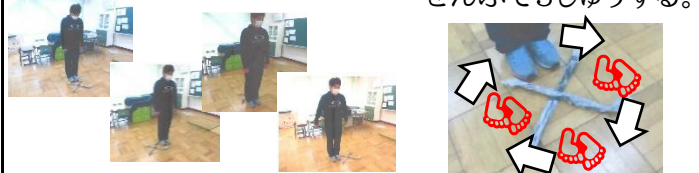
その④ できたらぬろう! ☆☆☆☆☆☆☆

【たったまま くつをはく】
 たったまま くつをはいてみよう! しっばいしたら、やりな
 おし。くつひもがある人は、たったままくつひもをむすぼう。



その⑨ できたらぬろう! ☆☆☆☆☆☆☆

【とけい! とけい! とけい! ジャンプ】
 とけいにみたてて 6じ のところからスタート!
 6じ → 9じ → 12じ → 3じ → 6じ と、
 ぜんぶで3しゅうする。



その⑤ できたらぬろう! ☆☆☆☆☆☆☆

【そのぼ かけ足】
 そのぼにとまったまま かけ足をすする。うでとあしをぜん
 りょくでふる。30ぽ かぞえる。



その⑩ できたらぬろう! ☆☆☆☆☆☆☆

【あたらしいわざ を かんがえよう!】
 あたらしいわざをかんがえて ちょうせんしてみよう!

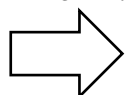
からだでトライ！

ねん なまえ
が がつ にち ようび からはじめました！

こんかい、どうじょうした 十字ぼう の作り方



はじめ！



つかうもの：
しんぶんし2まい、セロハンテープ



しんぶんし 一まい
を はんぶんにおり



また
はんぶんにおり



またまた
はんぶんにおります。



クルクル
クルクル

ここからは、
まるめて いきましょう。



かんせい！

十字
ぼう
！！



おなじものを
もう一本つくって
テープでとめましょう。

セロハンテープ
↓

セロハンテープで
とめます。



なげたり、人をたたいたりして
あそんではいけません！

