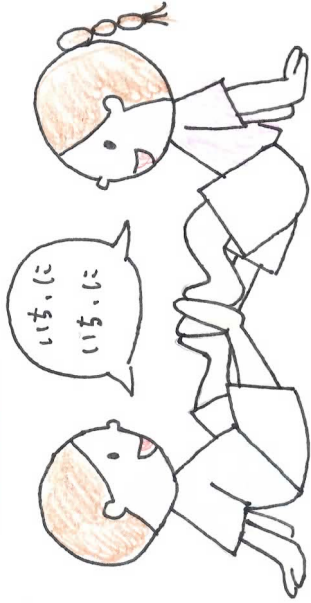


ふれあいたいそう

くうちゅうかけっこ



あそびかた

- 1 ふたりでむかいあってすわり、あしのうらをあわせませす。
- 2 あしがはまなれないようにひざをまげ、ちかづきながら、そのままのじょうたいでくうちゅうにあしをあげませす。
- 3 くうちゅうでかけっこするように、あしをこうどにまげたりのばしたりしましよ。

ちやれんじしよう

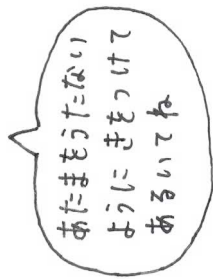
ふたりのあしのうらをあわせてくうちゅうで ○ や △ をかいてみよう！

いろいろあくしゅ



あそびかた

- 1 ふたりでせなかあわせしになり、あしをすこしひらいてたちませす。
 - 2 からだをぜんくつし、またのしたからあくしゅませす。
 - 3 てをつないだまま、いろいろなほもうこうにあるいてみよ。
- ・あたまのうえであくしゅをしたまま、ふたりどぶうじにかいてんしたりしてみましよ。



あたまをうたないようにきをつけてあるいてね

あしゆびのたいそうや
すとおちを
してから
やってみてね



ちやれんじしよう

あしぬきまわり

またのしたで あくしゅをしたまま、あしぬきまわりをしてみましよ。

