


◎運動をする前に

- ①動きやすい服に着がえましょう。(くつ下は、はきません。)
- ②室内で広い場所を作りましょう。
- ③お父さんやお母さんに、運動することを伝えましょう。
- ④体がいたい、ちょっと変だと感じたら、運動を止めましょう。

チェック表

運 動	チェック		
① クマ歩き 	1m	3m	5m
② アザラシ歩き 	1m	3m	5m
③ クモ歩き 	1m	3m	5m
④ おしり歩き 	1m	3m	5m
⑤ うで立て時計回り (右回り→左回り→ 右回り→左回り) 	1回	2回	3回