


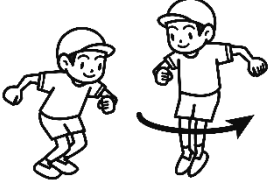
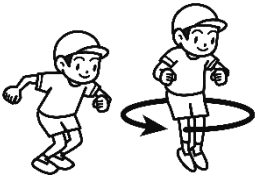


◎運動をする前に

- 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 片足まわり (右まわり、左まわり) ※ゆっくりとやりましょう。 	1回	3回	5回
② だるまころがり 	1回	3回	5回
③ ボール回し (右まわり、左まわり) ※ボールを落とさずにやりましょう。 	1回	3回	5回
④ ジャンプ半回転 ※連続で、低いジャンプで やりましょう。 	3回	5回	10回
⑤ ジャンプ一回転 ※連続で、低いジャンプで やりましょう。 	3回	5回	10回

◎運動をする前に



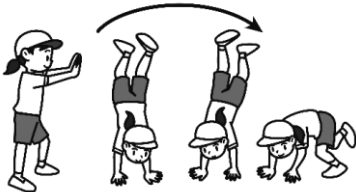
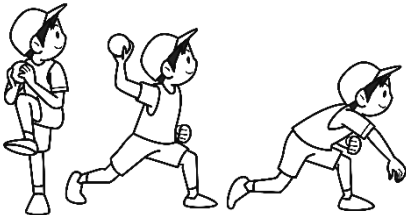
①動きやすい服に着がえましょう。(くつ下は、はきません。)

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		
⑥ カエルの足うち  ※前回よりも高く。	5回	10回	15回
⑦ カエルのさか立ち 	3びょう	5びょう	10びょう
⑧ うで立て横とびこし  ※こしを高くあげましょう。	3回	5回	10回
④ シャドーピッチング ※タオルやハンカチを使ってやってみましょう。 	10回	15回	20回