

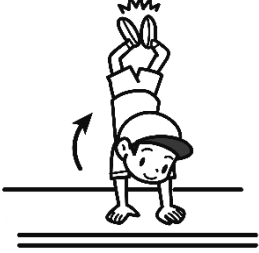
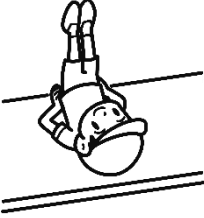
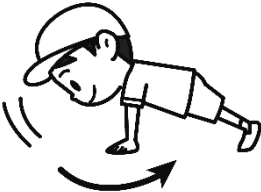


◎運動をする前に

- 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 クモ歩き 	1m	3m	5m
② おしり歩き 	1m	3m	5m
③ カエルの足うち 	5回	10回	20回
④ 首とう立 	5びょう	10びょう	20びょう
⑤ うで立て時計回り (右回り→左回り→ 右回り→左回り) 	1回	3回	5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		
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
③カエルの足うち ※前回よりも高く。	5回	10回	20回
④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
⑤シャドーピッチング ※タオルやハンカチを使って やってきましょう。	10回	15回	20回