

すくもりチャレンジ②

ねん 年 組 ()

※めあてをきめて、お家の中やお家の前で取り組みましょう。
※水分補給や休憩を取りながらやりましょう。

①ストレッチをしよう

○床の板目や長さを測ってみよう



ゆっくり、息をはきながら体を前にたおそう

c m

c m

c m

②丘の子ベーシック（うでじし時計回り・カエルの足打ち・ブリッジ）をやろう

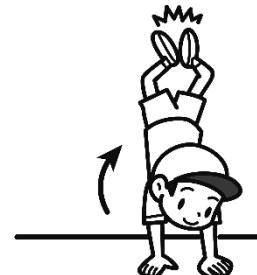
○何回で1周できるかな。



足をうごかさないようにしよう

かい
回
かい
回
かい
回

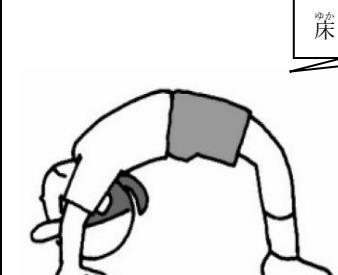
○10秒間で何回できるかな。



足をお尻より高くあげよう

かい
回
かい
回
かい
回

○何秒間できるかな。



床をぐっと押してみよう

びょう
秒
びょう
秒
びょう
秒

③えらんでやってみよう（※お家の人と相談しながら、取り組みましょう）

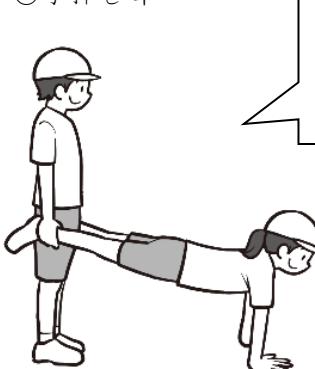
○引っ張り合い



精一杯の力を出してペアを引っ張ろう

かい
回
かい
回
かい
回

○手押し車



体をまっすぐにして、どれくらい進めるかな

ほ
歩
ほ
歩
ほ
歩

○手押し相撲



何秒足を動かさずにバランスがとれるかな

びょう
秒
びょう
秒
びょう
秒

○はこびっこ（おんぶ）



おんぶをしたまま何歩進めるかな

ほ
歩
ほ
歩
ほ
歩

○はこびっこ



いろいろな引っ張り方でペアを運んでみよう

ほ
歩
ほ
歩
ほ
歩

○わにじゃんけん



じゃんけんに負けたら、ペアの周りをわにのまま回ろう

わにの姿勢のまま何回じゃんけんができたかな

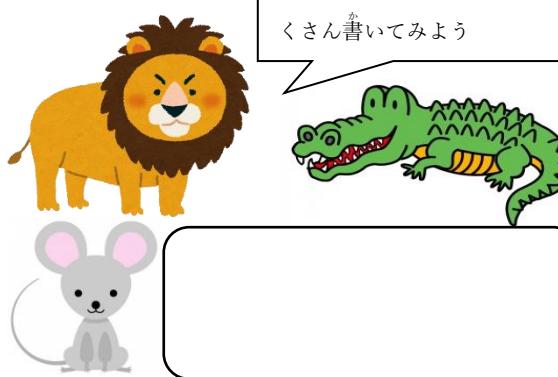
○おーい世田谷



見本を見ながらおどってみよう

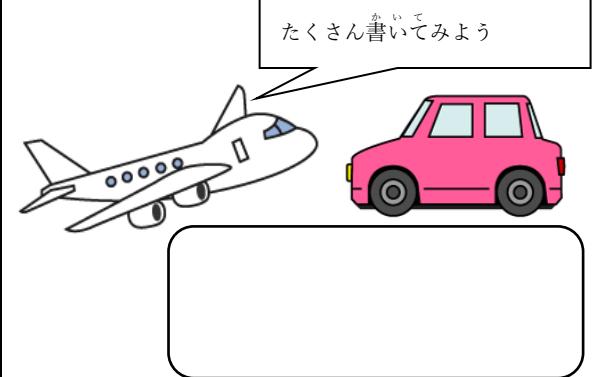


○動物に変身



ほかに動きを真似した動物をたくさん書いてみよう

○乗り物に変身



ほかに動きを真似した乗り物をたくさん書いてみよう