

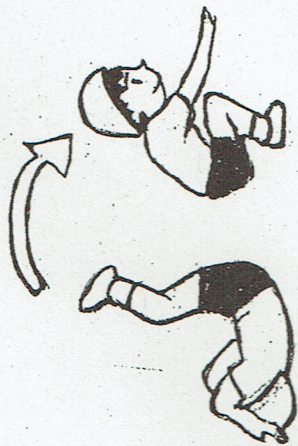
お家で体力作りをしよう!!

①[くまさん] 頭をおこして、前方を見る。



手は、パーでつき、
手のひらでしっかり支え、前方へ進む。

③[ゆりかご]



あごを引いて足を大きくあおり、いきおいをつけて
最後にかかとを引きつけてしゃがみ立ち。

②[カエルとう立]



体重をかけて、足をうかす。手の指をひらいてバランスをとる。

④[アザラシ]



右手を前、次に左手を前へと出し、
両足を引きずる。
次々と手を前へ出し、
直進する。