

いちょうっ子 ステイホームへんしん体そう

ねん
年

くみ
組 ()

①おなりばしにへんしん!

1. ひじをついておしりを上げる。
2. おしりやこしが^{じょうげ}上下にうごかないように
がまんする。
30びょうできるかな?



②足ピーンドラゴンにへんしん!

1. あおむけになる。
2. 足をのばした^{あし}じょうたいで、
ゆっくり^{あし}足の^あ上げ^さげをする。
3. 天井にむけて、足のつま先を^{あし}ピーンと^{さき}のばす。
10回^{かい}できるかな?



③スーパーマンにへんしん!

1. うつぶせになる。
2. 足と^{あし}うでをのばした^{どうじ}まま^あ同時に^あ上げる。
3. ^ああげたら5びょうとめる。
10回^{かい}できるかな?



④かのにハサミにへんしん!

1. あおむけになり、おしりをかべにつける。
2. りょう足をゆっくり^{おお}大きく^おひらく。
3. すこしいたいところで^と止めて、ゆっくりと^おじる。
20回^{かい}できるかな?



体そうをする前の加藤先生



さいしょはたいへんかもしれませんが、
まいにちやるとたのしくなります!
けんこうなからだをつくりましょう!