

がくしゅうぷりんと たいいく 1ねん

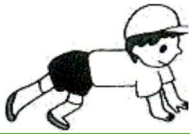
() くみ なまえ ()

★ きをつけること

- ・ うんどうを するまえに まわりに ものがないかを みましょう
- ・ じゅんぴうんどうをしてからはじめ きゅうけいをしなが ら やりましょう
- ・ おうちのひとや ちかくにすんでいるひと の めいわく にならないようにし ましょう

☆つぎの うんどうを 5かいずつ しましょう。

○いぬあるき



まえに うしろに

○かにあるき



みぎに ひだりに

○はいはい



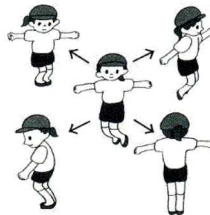
まえに うしろに みぎに ひだりに

○かたあしまわり



みぎあしで
ひだりあしで
みぎまわり
ひだりまわり

○まえ うしろ みぎ ひだり とび



たかく とんだり
とおくに とんだり
かたあしで とんだり
りょうあしで とんだり

○きゃっち ※ぼーるをつかう (まるめたかみでもよい)

(うえにあげて)

(はくしゅして)

(まわって)

(うごいて)



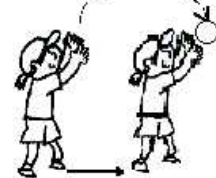
だんだんたかく



なんかいたたけるかな



なんかいまわれるかな



すこしずつとおくへ

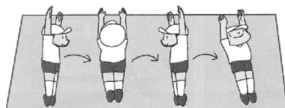
(まットの かわりになる ものが あれば そのうえで やりましょう)

○ゆりかご



からだをまるめて
ゆーら ゆーら ゆーら

○まるたころがり



からだをまっすぐにして
ぴーん ころころころ

○かえるのあしうち

このあたりを
みよう



こしとあしをあげる
あしを パン パン

うんどうをしたひ

がつ	にち	がつ	にち	がつ	にち
がつ	にち	がつ	にち	がつ	にち