

ことも

たいかん

体幹

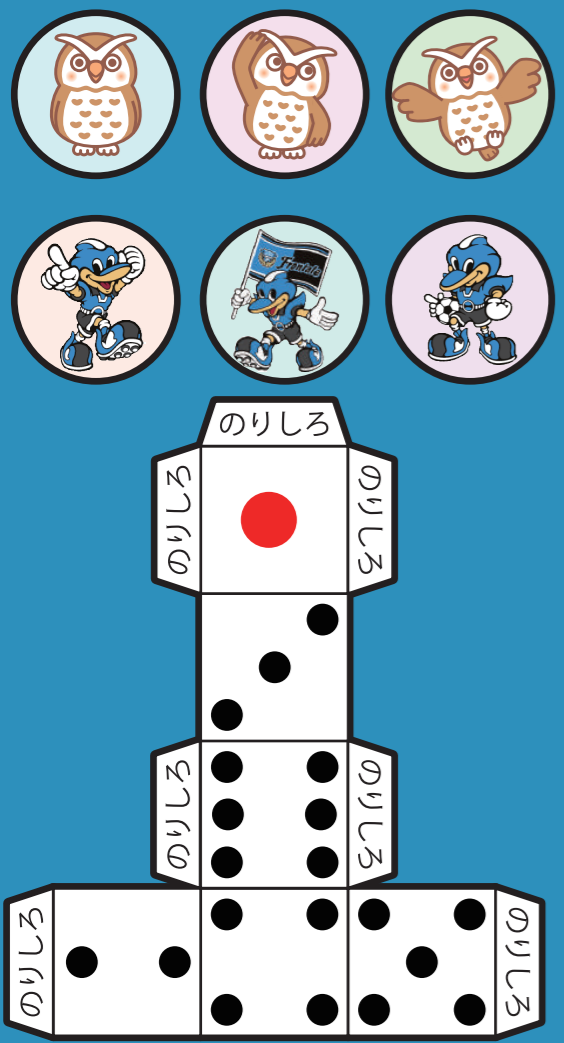
すくすく

あそびかた

- ①じぶんのコマをえらぶ
- ②サイコロをふって出た目のかずだけすすむ
- ③とまったマスにかかっているたいかん・のうトレにチャレンジ!
- ④いちばん早くゴールした人の勝ち!

コマとサイコロ

ハサミで切ってつけてね



START! じゃんけんをして まけた人からスタート!		のうトレ 早口ことば 2 かい かえるひよこひよこ みよこひよこ あわせてひよこひよこ むひよこひよこ	のうトレ やさいの名まえ 5 こ	たいかん 立ち上がって ひざをのぼす 左右 5 びょう (右となりの人 といっしょに!)	たいかん 右となりの人 のかたをもむ 15 かい みんなで!	のうトレ いろいろの名まえ 3 こ	たいかん 足くびをまわす 左右 3 かいずつ	のうトレ きこのうのあさ、たべたごはんは?
たいかん 手をまっすぐ 上にあげ つま先立ちをして のびをする 10 びょう	2 マスすすむ	たいかん 左足で立ち 右足で空中に 「あ・い・う・え・ お」を書く 2 かい	のうトレ 花の名まえ 3 こ	ワープ ポイント	のうトレ サイコロを 2 かいふる 大きいから、小さい かずをひき、こたえの かずだけすすむ	たいかん ひざをのぼして すわり、かた足 のかかとを耳に つける 左右 1 かい	のうトレ 虫の名まえ 3 こ	のうトレ 早口ことば 2 かい にわにはにわにわとり がいる
のうトレ はたらく車の名まえ 3 こ	たいかん ジャンプ 10 かい	たいかん 手をあたまに のせ、わきを のぼす 左右 5 かい	たいかん ひざをのぼし、こしをたかく してあるく 10 ぼ	のうトレ くだもの名まえ 3 こ	2 マスすすむ	たいかん かかをと しっかり つけて しゃがむ 5 びょう	のうトレ キャラクター の名まえ 3 こ	1 かい休み
のうトレ パンの名まえ 3 こ	ワープ ポイント	たいかん すごろくのまわり をスキップ 2 しゅう みんなで!	のうトレ 早口ことば 2 かい なまむぎなまごめ なまたまご	のうトレ どうぶつ の名まえ 2 こ	たいかん りょうほうのうでを かた→上→かた→ よこ→かた→下) にうごかす 3 かい	たいかん いきをすって、はく 5 かい (右となりの人 といっしょに!)	のうトレ さかなの名まえ 3 こ	のうトレ とりの名まえ 3 こ
のうトレ 早口ことば 2 かい このくぎはひきぬぎ にくいくぎだ	のうトレ おかしの 名まえ 3 こ	たいかん ひざをのぼし むかいあい、かた手で じゃんけん 2 かい (左となりの人 といっしょに!)	ラッキーチャンス!! サイコロを 1 かいふる きょうの日づけに すうじある→4 マスすすむ すうじない→3 マスもどる	たいかん かた足で立つ 10 びょう (右となりの人 といっしょに!)	ラッキーチャンス!! みんなでじゃんけん かった人は 2 マスすすむ	たいかん まっすぐ立ち こしに手をあて ゆっくりと からだをそらす 2 かい	のうトレ スポーツの名まえ 2 こ	
GOAL! みんながゴールするまで おうえんしよう!!	たいかん りょう手をグーパー 5 かい	たいかん 足をとじて グー ひらいて パー グーパー 4 かい	2 マスすすむ	たいかん あと 4 マス!! ガッツポーズ 4 かい する	たいかん 右足で立ち 左足で空中に 「あ・い・う・ え・お」を かく 2 かい	たいかん 大きく口をあけて 「あ・い・う・え・お」 3 かい (左となりの人 といっしょに!)	のうトレ 早口ことば 2 かい ぼうずがびょうぶに じょうずにぼうずの えをかいた	

推奨年齢：小学生以上
 ※未就学のお子様は、保護者と一緒に行いましょう。

体操の回数は目安です。少しでも体調が悪い時や痛みが
 ある時には中止するか、無理のない範囲で行いましょう。© みんなの健康 2023.4.1