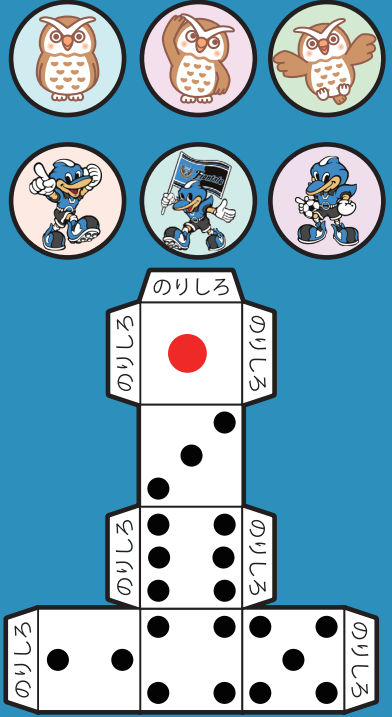


こども たいかん 体幹 すくすく

- ## 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れていたたいかん・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 かえるひょこひょこ みひょこひょこ あわせてひょこひょこ むひょこひょこ	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	のうトレ はたらく車の名まえ 3こ	たいかん 左足で立ち 右足で空に 「あ・い・う・え・ お」を書く 2かい	のうトレ 花の名まえ 3こ	のうトレ サイコロを 2かいふる 大きいかずから、小さい かぎをひき、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 パンの名まえ 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ぽ	のうトレ くだもの名まえ 3こ	たいかん かかとを 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	のうトレ 1かい休み	
のうトレ サイコロを 2かいふる 大きいほうのかずだけすすむ	のうトレ ワープ ポイント	たいかん すくろくのまわり 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 なまむぎなまこめ 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) にうごかず 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 このぎはひきぬき 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 右となりの人 といっしょに!	のうトレ サイコロを 1かいふる きょうのじゆけに 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!	のうトレ みんなでじゃんけん かった人は 2 マスすすむ	のうトレ 1かい休み	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	
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 グーパー ひらいて グーパー 4かい	のうトレ 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 右となりの人 といっしょに!	のうトレ 早口ことば 2かい ぼうすがびょうふに じょうすにぼうずの 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