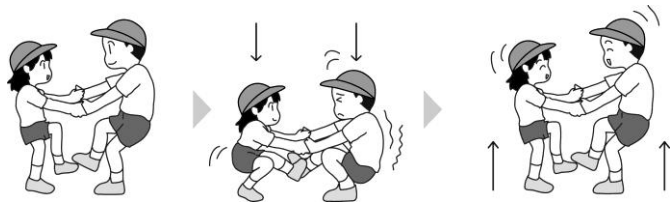


3 バランスを高めよう

()ねん ()くみ なまえ()

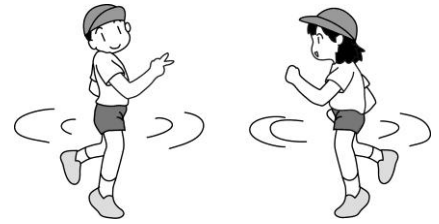
① 片足しゃがみ立ち

- 2人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。
- 2人でバランスをとりながら、1回でいいから、がんばって立ち上がろう。
- 人数や回数を増やしても楽しいよ。



② ジャンケン・ポ～ン

- どちらか片方の足をじくにして、ケンケンをします。
- ケンケンをしながら「ジャンケン・ポ～ン」で真上にとんで、タイミングを合わせて、ジャンケンをしよう。



③ ふたりでエレベーター

- 背中合わせになり、うでを組みます。
- おたがい寄りかかりながら、そのまましゃがみ、おしりを下につけます。
- 足をのばして立ち上がり、元の姿勢にもどります。
- 3回続けて、できるだけはやくやってみよう。
- 人数や回数を増やしても楽しいよ。



④ ゴロリン～パッ

- 2人組でゆりかごをしたあと、おたがいに立ち上がってみよう。円を作って、何人かでやっても楽しいよ。
- 立ち上がった時にタイミングを合わせてジャンケンしても楽しいよ。



★★★だれといつどんな遊びをしたか書きましょう★★★

ひつけ							
遊びの番号							
だれと?							

※ いろいろな遊びに挑戦してみよう!