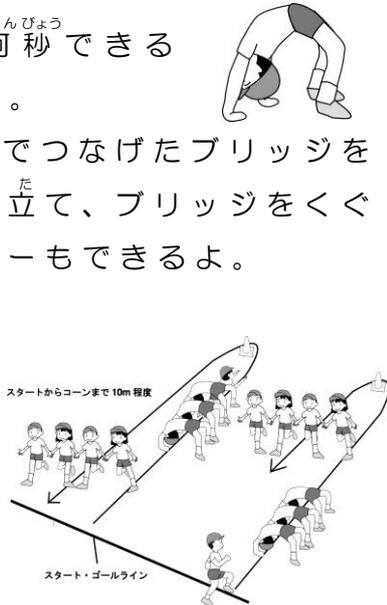


8 体のやわらかさ

()ねん ()くみ なまえ()

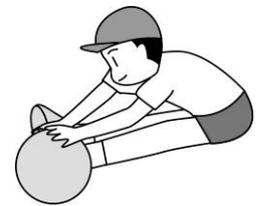
① 線路は続くよブリッジで

- ブリッジが何秒できるか挑戦しよう。
- また、何人かのでつなげたブリッジをトンネルに見立て、ブリッジをくぐりぬけるリレーもできるよ。
- くぐり終わった人はブリッジを作り、くぐる人を交代しよう。



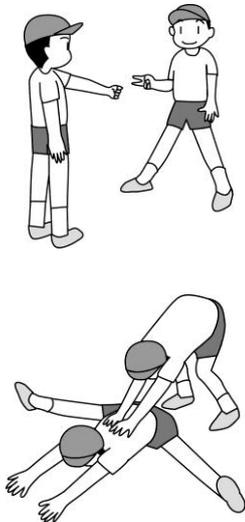
② 回して、回して

- ボールを1個準備して、長座をします。そして、自分の足の周りでボールを回してみよう。
- 時間を決めて、どれだけ回すことができるか競争してみよう。また、開きやくでしたり、ボールの大きさを換えたりするのも楽しいよ。



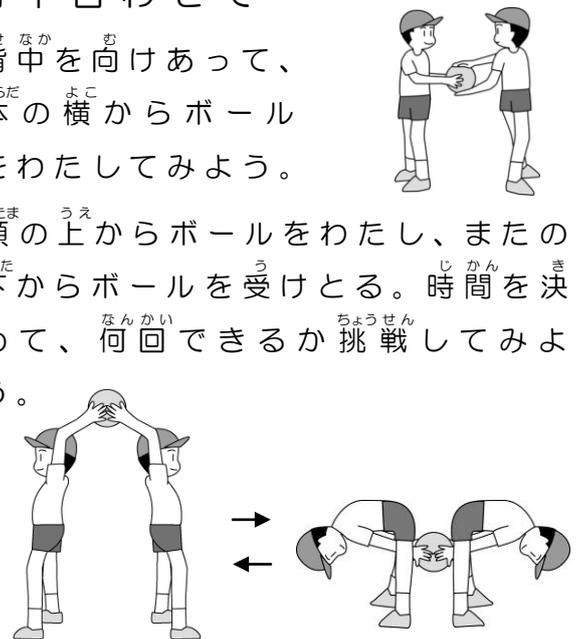
③ 限界への道

- 2人組でジャンケンをします。負けた方が足を少しずつ開いていき、限界まで来たからおしりについて座ります。
- 勝った人は、後ろからゆっくり背中をおしてあげましょう。



④ 背中合わせで・・・

- 背中を向けあって、体の横からボールをわたしてみよう。
- 頭の上からボールをわたし、またの下からボールを受け取る。時間を決めて、何回できるか挑戦してみよう。



★★★だれといつどんな遊びをしたか書きましょう★★★

ひつけ 日付							
あそ 遊びの番号							
だれと？							

※ いろいろな遊びに挑戦してみよう！