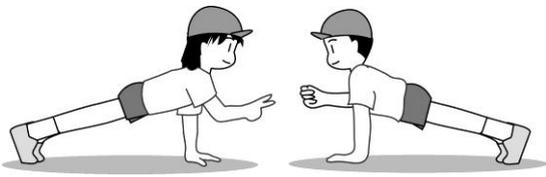


10 力強い動き

()ねん ()くみ なまえ()

① うで立てジャンケン

- 友だちと向き合っうで立ての姿勢になります。
- 準備ができたなら、ジャンケンをします。
- ジャンケンで負けたら、うで立てふせをしよう。(回数は自由)
- 勝つまでは支えているうでを変えないでチャレンジしよう。



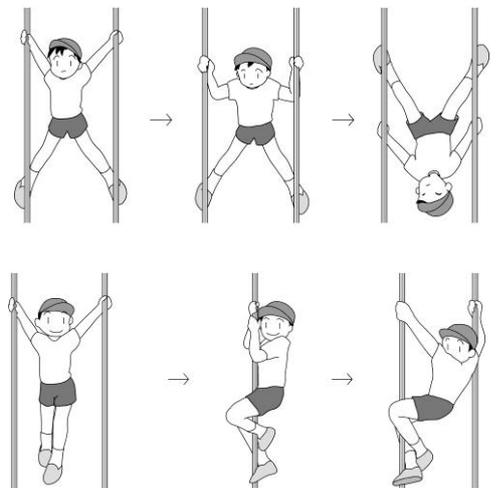
② ドスコイ・横綱

- かんたんな線よこづなで土俵をつくり、行司の「かまえて はっけよい」の合図ですもうをしよう。
- おしたり引いたりしながら、相手を土俵から出そう。
- はり手などの危ない技は使わないようにしましょう。



③ 登り棒を使って…

- 登り棒にぶら下がってみよう。
- 頭が手のひらよりも上うへになるように体を持ち上げよう。持ち上げた状態で何秒止まっておくことができるかな。逆さまの状態でも止まることができるかな。
- 体を左右にふって、片手ずつにぎりなおしながら、上うへに移動してみよう。
- 1本の登り棒で、体を上うへに引き上げながら移動してみよう。上までいけるかな、ここまでできたら、下したに落ちないように、横の棒に移ってみよう。



★★★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！