

ふれあいデー 9月

からだほぐしのうんどう

運動によって、簡単な運動スペースを確保してください。

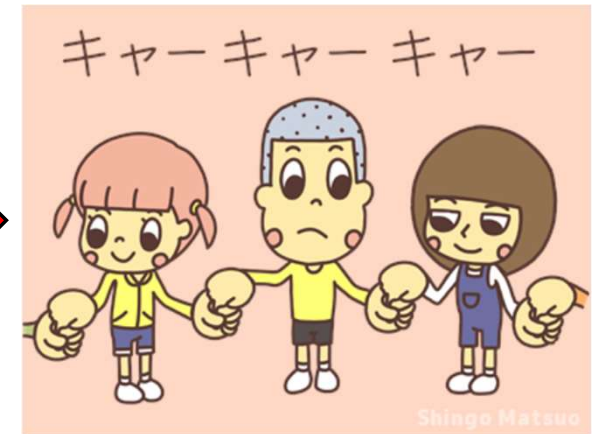
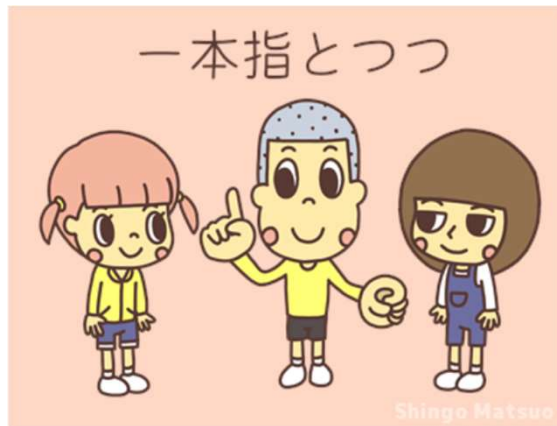
☆めあて

かぞくでからだをうごかして、「**えがお**」になろう。

☆「**かんたん**な」うんどうをしてところをほぐそう。

☆「**けがをしない**」ように、きをつけよう。

ゆびキャッチ！



「みぎては、いっぽんゆび」「ひだりてはつつ」だよ。4にんでできるよ。

リーダーが「きゃ、きゃ…キャッチ」と言ったら、①ひだりてのつつをにぎってともだちのゆびをつかまえよう。②みぎてのいっぽんゆびはつかまらないように、うえににげるよ。

くふうれい

・2人でもできるよ。もっとたくさんでもできるよ。

※「いろいろなひと」と「たくさん」やってみよう！

ふたりでストレッチ

机は後ろに下げる



せなかの
ストレッチ

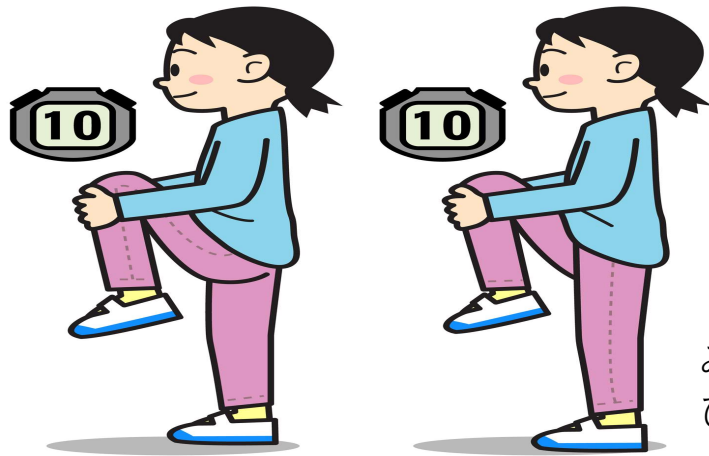


おなかのストレッチ

- ・ むりしない！
- ・ いきをはきながら、「ゆっくり」「すこしずつ」やろう。

※ 「ペアをかえて」 2回やってみよう。

かたあしバランス



みぎあし 10秒
ひだりあし 10秒

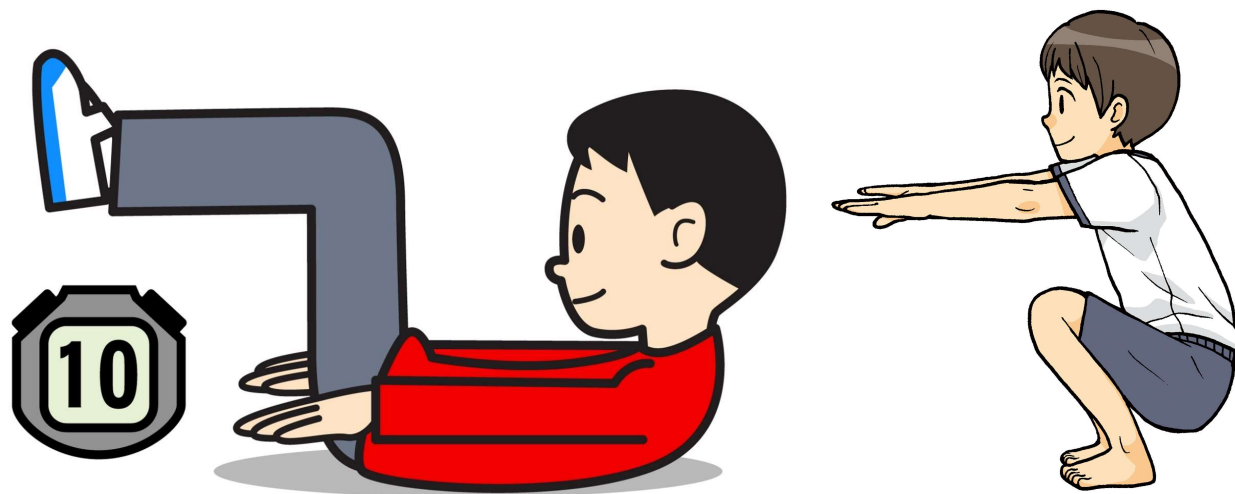


いすで体を
ささえながら
もOK!

- むりしない！いすでささえながらもOK！
- 「ゆっくり」右足10秒を声を出しながらやろう。左足も10秒

ラッコのポーズ

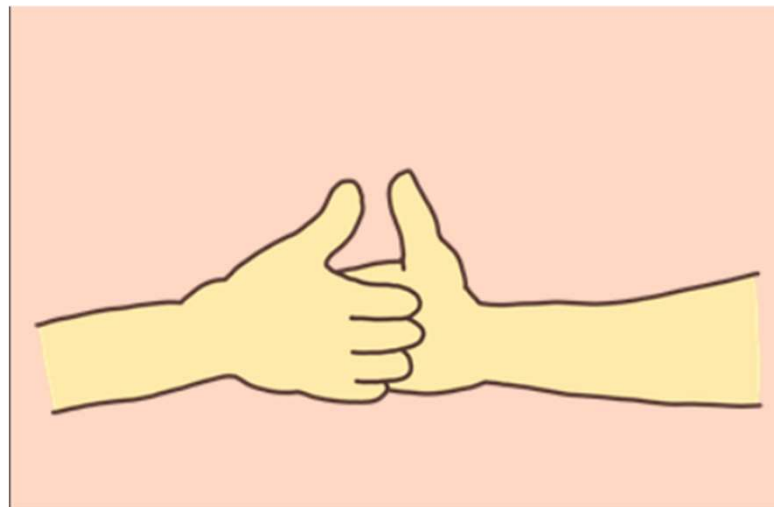
机は後ろに下げる



頭を床に
打たないように
守りながら、数え
てあげよう！！

- あたまとかたを上げて 10秒キープ
- むりしない！
- 二人組で、お友達に頭を打たないように待っててもらおう。
- 「ゆっくり」10秒数え、「ゆっくり」頭と足を下ろします。

うでずもう ゆびずもう



10びょうつかまえたらかちだよ

・おたがいのひじをつくえにつけて「うでずもう」をしよう。

くふうれい

・「みぎて」でも「ひだりて」でもやろう。 ・ゆびずもうもやってみよう。

※「いろいろなひと」と「たくさん」しよう！