

百獣の王への道

※たいそうをするときは、まわりに人、物などがいないか かくにんします。

あたらないように 気を付けてできるようにしましょう。

※お子様の実態に合わせて、できるものに 取り組んでください。

カメ	①長座の姿勢から息を吐きながら前屈する（8秒間） ②開脚し、息を吐きながら前屈する（8秒間）
ワニ	①仰向けになる ②右足を膝がのびている状態で45度あげる（5回） ③左足も同様におこなう（5回）
☆できる人は両足を揃えてできるか挑戦してみよう！	
アザラシ	①うつ伏せになる ②両手で上体を持ち上げる（8秒間）
フラミンゴ	①まっすぐ立った状態で腕を水平にあげる ②バランスをとりながら、膝を90度に曲げ、できるだけ動かない（5秒間） ③反対側も同様におこなう（5秒間）
ウサギ	①手でウサギの耳をつくり、前に3回ジャンプする ②後ろに3回ジャンプする ③右に3回ジャンプする ④左に3回ジャンプする
カンガルー	①かかとを付けて立つ ②手を胸の前でカンガルーの手をイメージして出す ③足を揃えたまま、その場で10回大きくジャンプする
キリン	①足を肩幅に開き、手を水平に上げる ②右手を上、左手を下にしながら、体側を伸ばす（5秒間） ③左手を上、右手を下にしながら、体側を伸ばす（5秒間）
ライオンの 大あくび	大きく深呼吸をします