

⑤ なわとび



やりかた

- ① まえとびをたくさんやみましょう。
- ② ほかのわざにもちょうせんしてみよう。
- ③ できたわざは、なわとびカードにきろくしましょう。

⑥ ちょうざたいぜんくつ



やりかた

- ① あしをのびしてすわります。
- ② てをのびしてからだをまえにたおします。
- ③ いきをはきながらやみましょう。
- ④ 20びょうかぞえたらもとにもどります。それをくりかえしましょう。
- ⑤ あしをひらいて、さゆうにのびすこともできます。