

⑦ ふっきん



やいかた

- ① りょうてをこうさして、かたにおきます。
- ② ひざをまげてねます。
- ③ あしをうごかさずにおきあがります。
- ④ あしはおさえてもらうとやりやすいです。

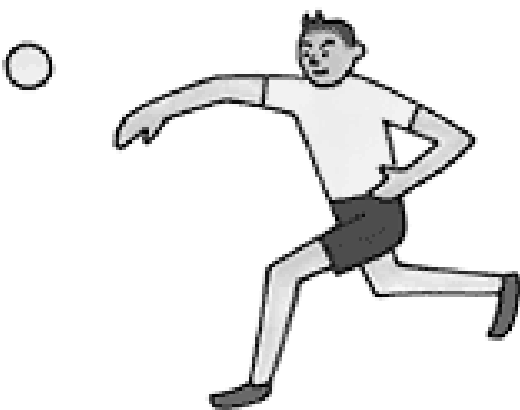
かい もくひょう
1回の目標

ていがくねん
低学年 5回

ちゅうがくねん
中学年 10回

こうがくねん
高学年 15回

⑧ しんぶんしキャッチボール



やいかた

- ① テーフをつかって、しんぶんしをまるめてボールにします。
- ② とおくのまとなげたり、おうちの人となげあたいします。
- ③ ものをこわさないように気をつけます。
- ④ わらうぼしよをきめて、なげてください。

もくひょう: 回 まとにあてる!